

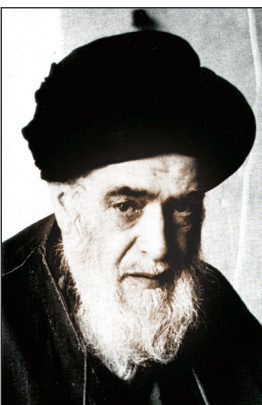
یادبودن

یادی از دو برادر

نامه‌هایی از جلال و شمس آل احمد

به پدر بزرگوارشان

محمدحسین نادانی



«دیشب از سفر بازگشتم» و اگر در ایسن مدت نامه خدمتتان نفرستاده ام علت تقصیر، نداشتن آدرس صحیح شما بوده است. امید عفو دارم، این جملات، فرازهای آغازین نامه ای هستند که زنده باد شمس آل احمد در ۲۲ رمضان ۱۳۷۸ خطاب به پدرش نوشته است.

جلال و شمس آل احمد، یادبودی که هر یک بگونه‌ای خاص و البته در سطوحی متفاوت در فرهنگ و ادب فارسی معاصر حضور داشته اند، فرزندان آیت الله حاج سید احمد طالقانی(استاد آل احمد) بودند. مرحوم حاج سید احمد طالقانی (۱۳۸۲-۱۳۲۰ قمری) از علمای بزرگ زمان خودش، یعنی آیت عظام آقا سید ابوالحسن اصفهانی، آقا ضیاءالدین عراقی، حاج محمدحسین غروی، حاج شیخ عبدالکریم خاتمی زیدی و آقا سید محمد فیروزآبادی اجازه اجتهاد داشتند. او پس از فوت پدرش در سال ۱۳۳۵ قمری، مسئولیت امامت جماعت مسجد باقر و لباسچی در تهران را به عهده گرفت و در مشکل کردن روحانیون برای تأسیس جامعه روحانیت مبارز اول تهران نقش مؤثری را ایفا کرد.

کریچه دوتن از سه فرزند ذکور این پسر، یعنی جلال الدین و شمس الدین، تحت تأثیر شرایط اجتماعی و مقتضیات زمانه، از لحاظ مثنی فکری و سبک زندگی با پدر تفاوت‌ها و اختلافاتی داشتند، ولی نغمه معنوی پدر بر فرزندان و وابستگی عاطفی پسران نسبت به پدر، اجازه نداد که اختلافات مزبور عمیق شوند و اصطلا‌حاً کار بیخ پیداکنند. نامه‌های خاطره‌انگیز ریز که جلوه‌هایی از پیوند این دو برادر با پدرشان را به نمایش می گذارند، به مناسبت سالروز تولد احمد در یازدهم آذر ۱۳۰۲ و سالروز فوت شمس آل احمد در ۱۴ آذر ۱۳۸۹ منتشر می‌شوند. لازم به ذکر است که برای رعایت اختصار، بخش‌های خصوصی و غیر مهم این نامه‌ها حذف شده‌اند، ولی متن کامل آنها در تصاویر مربوطه موجود و قابل خواندن است.

۱) نامه زنده یاد جلال آل احمد در سببین کودکی و هنگامی که پدرش به سفر زیارتی عتبات عالیات رفته بود. معلوم است که متن نامه را دیگران دیکته کرده اند و جلال نوشته است.

«قبله گاه معظم تصدقت کردم، اولاً، اغلب اوقات از درگاه خالق یکتا و حی لازیل استقامت وجود مبارک که ما مایه عزت و افتخارات این سلسله جلیله، بخصوص این کمیته است، خواستارم. ثانیاً، تیرکات صمیمانه خود را که ناشی از تواتر آلم و نکاتر اسقام است، به پیشگاه حضور مبارک عرضه می‌دارد. (باری، اگر از احوالات این خانواده خواسته باشید، بجمدالله، تعالی همگی سالم هستند… و التماس دعای زارت دارم.

«ده تراز شیرازی را بایست صاحبش میرسانیم، شما خواستان جمع زیارت باشسد و مشغول کار خود باشید. یک عمامه بزرگ از سه چادر کربدشان، بپرستند، برای همی همشیره‌ها بیاورند.» از این نعلینهای زرد کربلا یکی یک جفت برای همی بیاورید.

«دو- سه عرضه خدمت شما دادم، جواب نیاמד. تبریک عید اقامه‌اش را فرستادمی کربلا که توسط اعتمادالوعظین به نیف برساند. (آقایان محترم شبهای روزه [اصل: روزه] خدمت شما خیلی ساده می‌رسانند. والسلام، نامه نامه.

تاریخ پیششینه ۱۳ ماه ذی حجه الحرام» ۲) نامه زنده یاداعلی آل احمد به پدرش در زمانی که ایضاً پدر به سفر زیارتی عتبات عالیات رفته بود.دیکته جالب این است که شمس آل احمد به احترام پدر، تاریخ این نامه را مطابق سالشمار قمری گذاشته، در حالی که در آن سالها استفاده از سالشمار شمسی در ایران کاملاً مرسوم شده بود:

«پدر بزرگوارم را قریان ۹ صبح چهارشنبه ۲۲ رمضان ۱۳۷۸ «دیشب» از سفر بازگشته ام، و اگر در این مدت نامه خدمتان نفرستاده‌ام علت تقصیر، نداشتن آدرس صحیح شما بوده است. امید عفو دارم. در این سفر ۱۲ روزه فرصتی شد تا اهواز و خرمشهر و آبادان را هم به ببیم، و در خرمشهر در صدد بومد شاید «پاسی» اجازه برای ۴۸ ساعت و با نصف این مدت در بصره بگیرم، و غرض این بود که سرکار… را دیدنی کرده باشم. قسمت نبود.

«قبل از همه چیز لازم است تبریک عید را خدمت سرکار… برسانم. شمس و من به قصد دیدن شما در آن روز باهاشان بومد. حالشان خوب بود و در صدد بومد آدرس شما را از من بگیرد برای عرض سلام که من خود، متأسفانه نمی‌دانستم.

«این نامه اگر مختصر است، بیشتر بعلت اینست که باید تبریک عید، محسوب شود، و بعد هم برای اینکه می‌ترسم زیاده از حد حوصله سرکار باشد.

«کارن جوفا را دکتر اشتراسر، همسفر زمستانی ما و دوست جلال که خدمتتان رسید، ذیل از عید و چند روز پس از سفر شما، خدمتتان فرستاده بود که برایتان فرستادم.

زیاده عرضی نیست دست بوس شما شمس الدین»

روح همگی شان شاد و یادشان گرامی باد.

بی‌نیوش

۱) (فروردین ۱۳۳۸ خورشیدی،

Crepe de Chine) پارچه نازک و چروک دار معمولاً پیرشیمی مناسب برای پیراهن و زیرپوش زنانه که معمولاً رواج عتبات به عنوان سوغات برای خانواده می آوردند.

۳) منظور حجت الاسلام حاج سید محمد تقی طالقانی، برادر بزرگ جلال و شمس آل احمد است که در آن زمان در نجف مشغول تحصیل بود.

۴) منظور پاسپورت.

۵) منظور حاج نسیمخ آقابزرگ تهرانی است که دایی مادر جلال و شمس آل احمد بود.

برندگان بررسی کتاب عاشورا شناسی معرفی شدند

اسمال با فرارسیدن ماه محرم وصفر شورای فرهنگی دانشگاه حقوق

شهبه بهشتی دست به یک ابتکار جالب زد، به پیشنهاد آیت الله دکتر عبدی معطفی، مجتبی قاسم داد ریس گروه حقوق اسلام، به منظور آشنایی علمی دانشجویان با نهضت عاشورا کتاب «عاشورا شناسی: پژوهشی درباره هدف امام حسین (ع) «تألیف محمد اسفندیاری معین شد و مقررگردید که دانشجویان کتاب مزبور را مطالعه و از میان کسانیکه مقالهای در نقد کتاب مزبورتألیف کنند به سه نفر در سه رتبه جوائزی توسط ایشان اهدا خواهد شود. مقالات توسط یک هیاتی مطالعه شد و مقالات نوشته افراد زیربرگزیده شناخته شد :

۱-مهدی نیاز آبادی ومیثم صالحی

۲-محمد صادق رمضانی

۳- دانیال نمازی

روزی ۹ آذرماه جلسهای با حضور مولف و اساتید محترم وعده زیادی از دانشجویان در دانشکده تشکیل شد. نخست آقای دکتر قاسمی حامد رئیس دانشکده با بیاناتی پرازن و آغاز نمودند و سپس آقای اسفندیاری معین محترم گزارشی از کتاب دادند و سپس آیت‌الله دکتر محقق داماد و آقای دکتر رحیم نوبهار رئیس شورای فرهنگی دانشکده دکتر فیض با بیاناتی به تفصیل مبحث کتاب وموارد نقد آن پرداختند و سرانجام جوائز برندگان توسط آیت‌الله دکتر محقق داماد اهداء گردید.

«نوروز» بار دیگر در فهرست

میراث جهانی ثبت شد، چون پنج کشور نمایا داشتند تا این آیین باستانی را مشترک با کشورهای همسایه خود در سطح گسترده‌تری به‌عنوان یک آیین باستانی به ثبت جهانی‌برسانند.

به گزارش ایسنا، هشتم مهرماه ۱۳۸۸ یونسکو «نوروز» با عضویت هفت کشور و با عنوان یک پرونده مشترک در فهرست میراث ناملموس یونسکو به ثبت رسید.

پرونده‌های مشترک با درخواست و مدیریت ایران و همکاری کشورهای جمهوری آذربایجان، هند، قرقیزستان، پاکستان، ترکیه و ازبکستان که آن سال به‌عنوان سومین اثر در فهرست میراث ناملموس جهانی و نخستین اثر ناملموس ایرانی در این فهرست جهان‌مان با ثبت نوروز بود که محمد مردم‌شناسی، پیشکسوت حوزه مردم‌شناسی و رئیس پیشین پژوهشکده مردم‌شناسی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری که پیشنهاد ثبت جهانی نوروز را مطرح کرده و تلاش‌های زیادی برای تهیه این پرونده انجام داده بود، درباره این اقدام مشترک به اینسا گفت: «ما باید بگوئیم، در ذهن همه ملت‌ها و بیرون‌روشنفکران‌شان، این فکر را جا بیندازیم که شخصیت‌های فرهنگی – تاریخی به یک قوم یا سرزمین محدود متعلق نیستند، بلکه به یک پهنه وسیع، پناگه و همگون فرهنگی که از چین تا آن سوی فرات گسترده است، تعلق دارند».

قطعا این آیین سنتی و مهم تقدیر برای کشورهای همسایه ایران اهمیت داشت که سال ۱۳۹۳ اینچ کشور «افغانستان، عراق، قزاقستان، تاجیکستان و ترکمنستان» درخواست عضویت در پرونده مشترک جهانی «نوروز» را مطرح کردند.

به‌دنبال این تقاضا و برای الحاق نام پنج کشور به این پرونده، از ۱۱۶۱۱۶ استفاده ۱۳۹۳، هتل لاله در تهران میزبان نمایندگان کشورهای عضو پرونده «نوروز» و کشورهای تقاضاکننده برای پیوستن به این پرونده بود تا کشورهای عضو پرونده به سرسر چگونگی تهیه پرونده جدید و به‌دست آوردن راهکارهای مختلف به تفاهم برسند.

سرانجام دفتر بزرگترین پرونده میراث ناملموس از نظر تعداد کشورهای عضو در آن، ۱۶ اسفند ۱۳۹۳ در طبقه ۱۰ هتل لاله بسته شد و صبح چهارشنبه، ۱۰ آذرماه ۱۳۹۵ با تأکید بر این‌که در ایران، مدیریت و مسئولیت هماهنگی پرونده «نوروز» را برعهده داشت، اظهار کرد: با این ثبت جهانی، بیشتر کشورهای عضو، ازبکستان، قزاقستان و کشورهای تازه اضافه‌شده در این زمینه و مشارکت کشورهای دیگر تقدیر کردند.

معاون میراث فرهنگی سازمان میراث فرهنگی، صنایع و گردشگری که اکنون در یازدهمین اجلاس کمیته بین‌الملل حفاظت از میراث فرهنگی سازمان گردشگری ایران، در کشور اتیوپ در آفریقا حضور دارد، گفت‌وگو با ایسنا ثبت پرونده

اولین جشنواره موسیقی کلاسیک ایرانی‌ای در نوزدهم تا بیست‌و چهارم آذرماه اسال در تالار رودکی و فرهنگسرای بهمن تهران برگزار می‌شود.

به گزارش ایلنا، برنامه کامل اولین جشنواره موسیقی کلاسیک ایرانی که از نوزدهم تا بیست‌و چهارم آذرماه اسال در تالار رودکی و فرهنگسرای بهمن تهران برگزار می‌شود، اعلام شد.

طبق تازه‌ترین برنامه اعلام شده از سوی ستاد جشنواره، برنامه کامل اجراها به شرح زیر اعلام شده است.

شنبه ۲۰ آذر از ساعت ۱۷ تا ۱۹ در سه بخش: نی مرغزی و صناعی و تمیک شایان یزدان پناه، آواز حسین علیشاپور و تار محمد آدینه محمدی، گروه «مهنوایان روناک» با هنرمندی نادر فولادی و تینیر و سمنور رهو و از ساعت ۲۱ تا ۲۳ نیز تک‌نوازی سه تار مهدی رستمی، آواز محمد اسماعیل قنبری و سمنور حمید ربوویی، گروه حبیبی و تمیک بهمن معصومی، آواز «نقش» امیر شریفی، مهدی امامی اجراهای برگزار خواهد شد.

یکشنبه ۲۱ آذر از ساعت ۱۷

بهدار صحت روی صحنه خواهد رفت.

شنبه ۲۰ آذر از ساعت ۱۷ تا ۱۹ در سه بخش: نی مرغزی و صناعی و تمیک شایان یزدان پناه، آواز حسین علیشاپور و تار محمد آدینه محمدی، گروه «مهنوایان روناک» با هنرمندی نادر فولادی و تینیر و سمنور رهو و از ساعت ۲۱ تا ۲۳ نیز تک‌نوازی سه تار مهدی رستمی، آواز محمد اسماعیل قنبری و سمنور حمید ربوویی، گروه حبیبی و تمیک بهمن معصومی، آواز «نقش» امیر شریفی، مهدی امامی اجراهای برگزار خواهد شد.

یکشنبه ۲۱ آذر از ساعت ۱۷

بهدار صحت روی صحنه خواهد رفت.

شنبه ۲۰ آذر از ساعت ۱۷ تا ۱۹ در سه بخش: نی مرغزی و صناعی و تمیک شایان یزدان پناه، آواز حسین علیشاپور و تار محمد آدینه محمدی، گروه «مهنوایان روناک» با هنرمندی نادر فولادی و تینیر و سمنور رهو و از ساعت ۲۱ تا ۲۳ نیز تک‌نوازی سه تار مهدی رستمی، آواز محمد اسماعیل قنبری و سمنور حمید ربوویی، گروه حبیبی و تمیک بهمن معصومی، آواز «نقش» امیر شریفی، مهدی امامی اجراهای برگزار خواهد شد.

یکشنبه ۲۱ آذر از ساعت ۱۷

بهدار صحت روی صحنه خواهد رفت.

شنبه ۲۰ آذر از ساعت ۱۷ تا ۱۹ در سه بخش: نی مرغزی و صناعی و تمیک شایان یزدان پناه، آواز حسین علیشاپور و تار محمد آدینه محمدی، گروه «مهنوایان روناک» با هنرمندی نادر فولادی و تینیر و سمنور رهو و از ساعت ۲۱ تا ۲۳ نیز تک‌نوازی سه تار مهدی رستمی، آواز محمد اسماعیل قنبری و سمنور حمید ربوویی، گروه حبیبی و تمیک بهمن معصومی، آواز «نقش» امیر شریفی، مهدی امامی اجراهای برگزار خواهد شد.

یکشنبه ۲۱ آذر از ساعت ۱۷

بهدار صحت روی صحنه خواهد رفت.

شنبه ۲۰ آذر از ساعت ۱۷ تا ۱۹ در سه بخش: نی مرغزی و صناعی و تمیک شایان یزدان پناه، آواز حسین علیشاپور و تار محمد آدینه محمدی، گروه «مهنوایان روناک» با هنرمندی نادر فولادی و تینیر و سمنور رهو و از ساعت ۲۱ تا ۲۳ نیز تک‌نوازی سه تار مهدی رستمی، آواز محمد اسماعیل قنبری و سمنور حمید ربوویی، گروه حبیبی و تمیک بهمن معصومی، آواز «نقش» امیر شریفی، مهدی امامی اجراهای برگزار خواهد شد.

یکشنبه ۲۱ آذر از ساعت ۱۷

بهدار صحت روی صحنه خواهد رفت.

شنبه ۲۰ آذر از ساعت ۱۷ تا ۱۹ در سه بخش: نی مرغزی و صناعی و تمیک شایان یزدان پناه، آواز حسین علیشاپور و تار محمد آدینه محمدی، گروه «مهنوایان روناک» با هنرمندی نادر فولادی و تینیر و سمنور رهو و از ساعت ۲۱ تا ۲۳ نیز تک‌نوازی سه تار مهدی رستمی، آواز محمد اسماعیل قنبری و سمنور حمید ربوویی، گروه حبیبی و تمیک بهمن معصومی، آواز «نقش» امیر شریفی، مهدی امامی اجراهای برگزار خواهد شد.

یکشنبه ۲۱ آذر از ساعت ۱۷

بهدار صحت روی صحنه خواهد رفت.

اخبار داخلی

نوروز دوباره ثبت جهانی شد



جديد «نوروز» در فهرست ميراث جهانی و عضویت پنج کشور جديد را قدیمی موفقیت‌آمیز در این پرونده دانست و گفت: فکر می‌کنم در سال‌های آینده کشورهای دیگری نیز به عضویت پرونده نوروز درآیند. این پرونده یکی از موفق‌ترین پرونده‌های میراث جهانی است.

او نوروز را «تعالی کرامت انسانی، خرد و صلح» دانست و ادامه داد: این بهترین و نزدیک‌ترین پرونده‌ای است که در سطح یونسکو معرفی شده و به اهداف و روح کنونیون ۲۰۰۳ نزدیک است.

پایان بتواند این پرونده را مدیریت کند. تاریخ ثبت جدید پرونده نوروز ۱۰ آذر ۹۵

او درباره ثبت دوباره نوروز در فهرست جهانی توضیح داد: در اجلاس‌های میراث ناملموس، اگر کشوری به یک پرونده اضافه شود، همه آن پرونده بار دیگر نوشته می‌شود و متن پرونده یکپارچه می‌شود. در فرآیند ثبت، جدید انجام به گفته طالبیان، این اقدام براساس کنونیون یونسکو است و با قوانین مربوط به ثبت جهانی میراث ملموس کاملاً متفاوت است.

مدارک ثبت جهانی هفت سال پیش نوروز از بین مردم فرهاد نظری، مدیرکل دفتر ثبت آثار تاریخی نیز در این زمینه توضیح داد: با عضویت پنج کشور جدید در پرونده نوروز، یک ثبت جدید انجام شده‌است و فرآیند ثبت آن با بقیه پرونده‌ها هیچ تفاوتی ندارد.

به گفته او، با این ثبت جدید، اسناد و مدارک فرهنگی قبل از بین رفته و اسناد و مدارک جدید در آرشيو نگهداری می‌شود.

اجراهای بخش جنبی جشنواره موسیقی کلاسیک در تالار اشراق فرهنگسرای بهمن‌روز جمعه ۱۹ آذر و از ساعت ۱۸ تا ۲۱: تک‌نوازی تار بهرام ساعد، گروه موسیقی فولکلور گیلان به سرپرستی مهدی علوی و شنبه ۲۰ آذر از ساعت ۱۸ تا ۲۰: گروه موسیقی هنرستان موسیقی پسران تهران به سرپرستی کوان و کریمی، گروه «سروا» با هنرمندی همایون سبزواری و مسعود یونس، گروه «اروی» به سرپرستی سهیل کاکانود اجرا خواهند داشت.

مراسم اختتامیه اولین جشنواره موسیقی کلاسیک ایرانی به دبیری امیر مردانه ساعت ۱۹: ۲۰: چهارشنبه ۲۴ آذر ماه در تالار رودکی تهران برگزار می‌شود.

علاقه طرفین بر ادامه همکاری‌ها، اراده ما بر گسترش همکاری‌های موجود دانشگاهی با ایران به ویژه در بخش‌های پزشکی، مهندسی و دامپزشکی است.

دکتر فرهادی نیز در این مراسم که در آکادمی علوم دانشگاه بولونیا برگزار شد با اشاره به وضعیت و سیاست‌گذاری علم و فناوری در ایران گفت: ایران با تمدن عظیم باستانی و تمدن‌های با طول تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

معرفی برگزیدگان منطقه‌ای کتاب سال ایران

نخستین جایزه منطقه‌ای کتاب سال جمهوری اسلامی ایران برگزیدگان خود را شناخت. به گزارش ایلنا، آیین اختتامیه نخستین جایزه منطقه‌ای کتاب سال جمهوری اسلامی ایران، با هدف بررسی و ارزیابی کتاب‌های منتشر شده با موضوع ایران‌شناسی و اسلام‌شناسی در حوزه کشورهای روس زبان و تئویش نائران و مولفان این حوزه، توسط موسسه خانه کتاب و با همکاری موسسات فرهنگی برگزار شد. در آیین اختتامیه بخش روس‌زبان جایزه کتاب سال، آثار برگزیده و شایسته قدرانی در این حوزه معرفی و از پدیدآورندگان این آثار تجلیل شد. در این مراسم که در سالن کنفرانس کتابخانه ادبیات خارجی مسکو برگزار شد، محسن جوادی، دبیر بخش خارجی جایزه کتاب سال (بخش‌های منطقه‌ای)، غلام‌رضا اعوانی، مجید غلامی‌جلسه، بهرام‌علی خانه کتاب، سفیر و کاردار فرهنگی ایران در روسیه و تعدادی از مسئولان نهادهای فرهنگی و همچنین نویسندگان و ناشران روسیه حضور داشتند.

آثار برگزیده در بخش ایران به شرح زیر است:

مقام اول: یولائف. آ. آ. آثار مسسی و برتزی (رنجی) ساخت ایران در نیمه دوم قرن چهاردهم- نیمه قرن هجدهم/ آ. آ. یولائف، مؤرخ دولتی ارمنستان. – سنت پترزبورگ: انتشارات دولتی، ۲۰۱۴. ص: ۳۰۲. مصور.

مقام دوم: آدامووا. آ. ت. چشم انداز ایران پیشینگی از اثرلی تا تهران، انتشارات: ارمنستان، سنت پترزبورگ، ۲۰۱۵. ص: ۲۰۸.

مقام سوم: مشین، دبیرتری کوپوئچ. خسرو آل. (اوشیروان) (۵۷۹-۵۳۱) دوران و داستان زندگی و معططه‌های در تاریخ مسکوویه. اینستیتو شرق‌شناسی آکادمی علوم روسیه. ۲۰۱۴. ص: ۶۹۶.

مقام چهارم: رازی، نجم الدین. مرصاد العباد. ترجمه از فارسی، مقدمه، توضیحات و اعلام.م. ک. کاتلیووف. باکو: ۲۰۱۲.

مقام پنجم: یولائف، وای. کتاب درسی زبان فارسی (سال اول). ویراستار: علیرضا اکبری‌پور. مسکو: صدرا، ۲۰۱۵. ۴۱۷ ص.

مقام ششم: ارسلاووا. آ. – شرح نسخ خطی به زبان فارسی کتابخانه علمی یولیفنسکی دانشگاه فدرال آقا. چاپ ۲. قازان. انتشارات دانشگاه قازان، ۲۰۱۵. ۷۹۶ ص. (مونوگرافی).

مقام ششم: سولیتیا، ت. ک. ازدواج مقدس: اسطوره‌شناسی و حرکات موزون شیخ اوسیت / ت. ک. – مسکو: خانه کتاب «الدخائف»، ۲۰۱۵. **مقام هفتم:** «المثوره» و «المعظم» / استراتژی سازماندهی فضای معنایی در فرهنگ عربی- اسلامی / سرویراستار: آ. و. اسمیرنوف. مسکو: صدرا: زبانهای فرهنگ ایران- اسلامی، ۲۰۰۰. ص: ۳۰۰. – (فکر فلسفی جهان اسلام: پژوهش‌ها، ج. ۷).

معرفی آثار برتر اول تا سوم بخش اسلام

مقام اول: مومینوف، آ. ک. مذهب حنفی و تاریخچه آن در آسیای مرکزی- آلماتی: انتشارات کلاسیک، ۲۰۱۵.

مقام دوم: قنایو- تاتارووا: شش جنبه‌یبه لولا طرفونا: فواید الفواد (۱۳۲۲-۱۳۰۸).

سرخشان (مقروضات) شیخ جنبه‌یبه لولا طرفونا: فواید الفواد (۱۳۲۲-۱۳۰۸).

مشهور پاسی گوی شهبه احمد حسن الدین تشکیل شده است. کتاب اول- رونوشت نسخ خطی موجود در کتابخانه ملات آزا (علیکبره). اینستیتو شرق‌شناسی آکادمی علوم روسیه. مسکو: ۲۰۱۵. ۶۱۶ ص.

مقام سوم: قونوی، صدرالدین. مفتاح الغیب/ صدرالدین قونوی. ترجمه از زبان عربی مقدمه و یادداشت از یانیس اوشوتس- دانشگاه فلسفه آکادمی علوم – مسکو: – ادبیات شرق، ۲۰۱۵. ۲۰۷ ص. (تاریخ فلسفه شرق: سرویراستارم. ت. استیلیانیتس).

مقام چهارم: سوبکین. ل. ر. اسلام و حقوق بشر در گفتمان فرهنگ و دین. – مسکو: انتشارات «صدرا»، ۲۰۱۲. ص: ۲۱۲.

مقام پنجم: نوفل. ف. ا. ابراهیم بن سبیلار النظام / سرویراستار: آ. و. اسمیرنوف. مسکو: انتشارات «صدرا»: زبانهای فرهنگ اسلام، ۲۰۱۵. ۱۱۴ ص.

– (فکر فلسفی جهان اسلام: پژوهش‌ها، ج. ۶).

مقام ششم: شوکورف، شریف محمودیچ. معماری مساجد معاصر [متن]: منابع / ش. م. شوکورف. – مسکو: پورگرس-تارنیشیا، ۲۰۱۴. ۲۰۵ ص.

مقام هفتم: تقسیم قرآن کریم، ج. ۳. جزء ۵. ص: ۹۸. سالگردی و ترجمه. د. ف. فالروف. – مسکو: کتاب رشت، ۲۰۱۲.

تکریم استاد و مجهر عسگری نسب و محمد اسلامی در «سینماحقیقت»

بخش «تکودانشت سینمای مستند کرمان» دهمین جشنواره «سینماحقیقت» به استیقال تکریم از استاد دانشگاه عسگری‌نسب و محمد اسلامی دو مستندساز شاخص سینمای مستند کرمان می‌رود. به گزارش مهر، در این بخش ویژه جشنواره که با مشارکت اداره‌کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان برگزار می‌شود، فیلم‌های مستند «چشم سده» و «ابری سرچوچکچک» از آثار استادمحمدچهر عسگری‌نسب و «زیره» ساخته محمد اسلامی به نمایش درآمده و در آیین پایانی جشنواره، تدیس برنزی‌های سینماحقیقت، لوح تقدیر و هدایایی به این دو چهره فرهنگی اهدا خواهد شد.

پس از پایان جشنواره نیز کاروان سینمای مستند ایران متشکل از اساتید، داوران و برگزیدگان جشنواره بین‌المللی سینماحقیقت، عازم شهر کرمان خواهند شد تا ضمن نمایش فیلمی از آثار دوره دوم سینماحقیقت، زیبایی‌های فرهنگی، تاریخی و جغرافیایی استان کرمان به رؤیت مستندسازان و دیگر مهمانان کاروان سینماحقیقت درآید.

تبادل استاد و دانشجو بین دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران و بولونیا

دو کشور در تهران، درحال حاضر برنامه مشترکی موسوم به «پیترولا واله» با پروژه مشترک تعریف شده است. ایران در حال حاضر به بسیاری از پروژه‌های علمی کوچک با ایالتیاهمکاری می‌کند که امیدواریم این همکاری‌های علمی و تحقیقاتی وارد مرحله علمی جدیدتری بشود.

به گزارش روابط عمومی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه بولونیا که دارای کرسی زبان و تاریخ مهم علم بوده و دانشمندان و فرهیختگان تاریخ کنون در همچون این سینا، حکیم رازی و فارابی را به دکتز فرهادی اعطا کرد. گفتنی است دکتر فرهادی نخستین ایرانی است که دیپلم افتخاری این آکادمی را کسب کرده است.

مهم‌ترین دستاورد علمی و فرهنگی ایران در این آکادمی وزارت علوم، آکادمی علوم دانشگاه ب

جنگل‌های هیرکانی از نگاه آمار

برخی معتقدند که مساحت جنگل‌های هیرکانی در حوالی سال ۱۳۲۰ حدود ۲۴ میلیون هکتار بود و چون مساحت کنونی این جنگل‌ها حدود ۱/۹ میلیون هکتار است، نتیجه می‌گیرند سالانه به طور میانگین ۲۰ هزار هکتار از جنگل‌های شمال تخریب می‌شود

در رسانه‌ها و سخنرانی‌ها از زبان کارشناسان و علاقه‌مندان به جنگل و محیط زیست، مکرر خوانده و شنیده می‌شود که بخش عظیمی از جنگل‌های هیرکانی در چند دهه اخیر از بین رفته است و اگر وضع به همین منوال سیری شود، تا چند دهه آینده چیزی از جنگل در شمال کشور باقی نمی‌ماند. تخریب جنگل‌ها مساحت که مصداق تخریب کمی است، کاهش تعداد درخت در هکتار هم که منجر به تَنگ شدن جنگل می‌شود، یکی از نشانه‌های تخریب جنگل است که در چارچوب تخریب کیفی قرار دارد.

عدای که در میان‌سالی و بالاتر هستند با استناد به مشاهدات عینی خود در چند دهه اخیر، معتقدند عقب‌نشینی و تَنگ شدن جنگل‌های هیرکانی در بسیاری از مناطق، امری واضح و بی‌نیاز از ارائه آمار است.

آن گونه که ابوالفضل بیهقی (۳۸۵–۴۷۰) در تاریخ بیهقی و بر پایه مشاهدات خود ذکر می‌کند، در سال ۴۲۶ یعنی در حدود هزار سال قبل و در هنگام لشکرکشی سلطان مسعود غزنوی به طبرستان، در جلگه بین ساری و آمل، جنگلی انبوه و هموار که تا کوه امتداد داشت، دیده می‌شد و راه‌های آن به قدری باریک بود که فقط دو سه سوار می‌توانستند از کنار هم عبور کنند. همچنین راه بین آمل و نابل (نزدیک نور فعلی) پوشیده از جنگل و جوی و برکه بود.

تا حدود ۱۰۰ سال پیش هم قسمت اعظم جلگه شمال کشور پوشیده از جنگل بود که این موضوع برای مثال در کتاب «مازندران و استرآباد» نوشتهٔ یانسنِت لوئی رابینو "کنسول انگلستان در

روشت تا گرگان سفر کرد ذکر شده است.

افزایش جمعیت در شهرها و روستاهای شمالی در چند دهه گذشته به‌ویژه در مناطق جلگه‌ای که در پی خشکسازدن برکه‌ها و آبگیرها و رفع خطر بیمباری مرکباز مالاریا در کمتر از یک قرن اخیر رخ داد، زمینه را برای تخریب بیشتر جنگل‌های هیرکانی فراهم کرد.

در این مدت عده زیادی به نواحی ساحلی

هم به صورت «جنگل‌های شمال» خوانده و نوشته می‌شود.

مطابق آمار سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور، کریم ساعی (۱۲۸۹ مشهد -۱۳۳۱ تهران)

پایه‌گذار جنگل‌داری علمی در ایران در سال ۱۳۲۵ میزان جنگل‌های ایران را ۱۸ میلیون هکتار تخمین زد که ۹ میلیون و ۸۱۶ هزار هکتار آن جنگل واقعی و ۸ میلیون هکتار آن اراضی جنگلی یا بوته‌زار و جنگل بسیار تَنگ بود.

جنگل و مرتع سازمان جنگل‌ها و مراتع انجام شد که مرز این پروژه همان مرز و محدوده سال ۱۳۴۶ بود و مساحت جنگل‌های شمال را یک میلیون و ۸۴۷ هزار و ۸۸۶ هکتار نشان داد. بنابر این آمار، مساحت جنگل‌های هیرکانی باز هم کاهش یافت که این بار در مقایسه با عکسبرداری قبلی معادل ۱۴۱ هزار و ۵۷۲ هکتار بود.

عکسبرداری چهارم از جنگل‌های هیرکانی در سال ۱۳۸۳ به همت دفتر مهندسی جنگل

آنچه در زبان علمی به نام جنگل‌های هیرکان و در زبان عُرْبی به اسم جنگل‌های شمال نامیده می‌شود، یکی از پنج ناحیه ر ویشی جنگلی و در واقع مَرکز اکثرین ناحیه جنگلی در ایران است که در نیمرخ شمالی رشته‌کوه البرز، در پهنه‌ای به طول ۸۰۰ کیلومتر و به عرض ۲۰ تا ۷۰ کیلومتر، از آستاراد شرق استان گلستان امتداد دارد

ساعی، مجموع جنگل‌های واقعی و اراضی جنگلی شمال را هم در حدود ۲۴ میلیون هکتار برآورد کرد. اما در سال‌های ۱۳۳۲–۱۳۳۶ تا تهیه نخستین عکس‌های هوایی از جنگل‌های هیرکانی و تهیه نقشه مسطحانی (planimetric map) یعنی نقشه‌ای که نقاط ارتفاعی را نشان نمی‌دهد، آن هم با مقیاس ۱:۵۰۰۰۰ امکان تعیین مساحت و بررسی کمی و کیفی جنگل‌ها با دقت بیشتری فراهم شد.

در آن زمان وسعت جنگل‌های هیرکانی ۲ میلیون و ۸۸ هزار و ۵۵۹ هکتار محاسبه شد.

دومین عکس‌برداری هوایی از جنگل‌های هیرکانسی و تهیه نقشه عارضه‌نگاشتی (topographic map) از آن به مقیاس ۱:۲۵۰۰۰

در سال ۱۳۴۶ به همت دفتر مهندسی سازمان جنگل‌ها صورت گرفت که به دلیل پاره‌ای مشکلات، جنگل‌های پراکنده و کوهستانی را در نظر نگرفتند که با توجه به این موضوع، مساحت جنگل‌های هیرکانی یک میلیون و ۹۸۹ هزار و ۴۵۸ هکتار به دست آمد. یعنی ۹۹ هزار و ۱۰۱ هکتار کمتر از دوره قبل.

در سال ۱۳۷۳ سومین عکس‌برداری هوایی از جنگل‌های هیرکانی و تهیه نقشه عارضه‌نگاشتی از آن با مقیاس ۱:۲۵۰۰۰

پنابرابرسن در تحلیل ارقام مربوط به کاهش و افزایش مساحت جنگل‌های هیرکانی نباید فقط به

صرف عدد توجه کرد، بلکه باید این نکته را در نظر گرفت که آیا مساحت پروژه‌های آماربرداری یکسان بوده یا نه که در پاسخ باید گفت در همه موارد یکسان نبوده است.

برای اینکه بدانیم نایکسانی مساحت پروژه آماربرداری در مساحت کلی جنگل‌های هیرکانی چقدر تأثیر داشته است باید از مجموع مساحت جنگل‌هایی که در یک آماربرداری، جزء جنگل‌های هیرکانی حساب شده و در یک آماربرداری دیگر محسوب نشده است، مطلع باشیم.

چنین معلوماتی جز با بررسی ریز آمار و اطلاعات به دست نمی‌آید که اغلب در دسترس همگان نیست و بنابراین راه قضاوت مضغفانه بر خیلی‌ها بسته می‌شود. ولی حتی با اتکا به آمارهای کلان رسمی می‌توان برداشت کرد که مساحت جنگل‌های هیرکانی در ۷۰ سال اخیر کاهش یافته است که شاید بتوان مقدار آن را در حدود ۲۰۰ هزار هکتار یعنی ۱۰ درصد برآورد کرد. یکی از دلایلی که باعث شد تخریب‌های وارد شده به جنگل‌ها تا حدی جبران شود، جنگلکاری‌های گسترده در شمال کشور بود. در نیم قرن اخیر در حدود ۳۰۰ هزار هکتار جنگلکاری در شمال انجام شد که ۴۵ هزار هکتار جنگلکاری در منطقه "قیان" استان گلستان از شاخص‌ترین آنها به شمار می‌رود. اگر این جنگلکاری‌ها نبود، کاهش مساحت و افت کیفی جنگل‌های هیرکانی بسیار بیشتر می‌شد.

گذشته از مساحت جنگل، یکی از شاخص‌های مهم در نگهداشت جنگل (Forest Protection) ، مشخصه‌ها یا عامل‌های کیفی آن است. دو جنگل با مساحت یکسان که حجم درختان یکی از آنها دو برابر دیگری است، تفاوت زیادی با هم دارند. به همین دلیل نباید فقط به تخریب‌های کمی توجه کرد. زیرا کاهش حجم در هکتار و تَنگ شدن آن هم از مصادیق مهم تخریب است.

بر این اساس بخش مهمی از مطالعات و آماربرداری‌های ضرورت گرفته در جنگل‌های هیرکانی مربوط به بررسی وضع کیفی این جنگل‌ها است. نخستین مطالعه کیفی با ارزیابی دوره‌ای جنگل‌های هیرکانی را در سال ۱۳۳۷ یک شرکت آمریکایی به سرپرستی دکتر راجرز و با همکاری کارشناسان ایرانی آغاز کرد.

این گروه جنگل‌های شمال کشور را به استثنای

شمال تالشش و ۱۸ واحد تقسیم کرده و با اندازه‌گیری ۷۵۳ قطعه نمونه زمینی، هر یک به مساحت هزار متر مربع و ۸۳۱۰ قطعه نمونه در

عکس هوایی، نتایج حاصل از ساختار کیفی را به سطح کل جنگل‌ها تعمیم دادند.

دومین مطالعه کیفی در سال ۱۳۵۲ باتلاش دکتر ویلیام و همکاری کارشناسان ایرانی انجام گرفت. روش کار این گروه متکی به برداشت مجدد قطعات نمونه ثابت دوره قبل و استفاده از روش تری‌یی (۳p) بود که علی‌رغم انجام یافتن مطالعات میدانی، اطلاعات به دست آمده هرگز منتشر نشد و تنها درسال ۱۳۵۶ جیمز اسکات یکی از اعضای این پروژه، گزارشی انگلیسی در ۳۲ صفحه از این مطالعه به دفتر مهندسی داد.

سومین مطالعه کیفی را در سال ۱۳۵۳ و ۱۳۵۴ شرکت "یاکو پوری" از فنلاند با همکاری کارشناسان ایرانی انجام داد که محدوده مطالعه آن از آستارا تا گیلداغ را پوشش می‌داد. در این مطالعه روش نمونه‌برداری ۲ مرحله‌ای اجرا شد.

چهارمین مطالعه کیفی جنگل‌های هیرکانی در سال ۱۳۶۴ به همت دفتر فنی جنگل‌داری سازمان جنگل‌ها و مراتع تحت عنوان «طرح جامع مقدماتی جنگل‌های شمال کشور» مشتمل بر آماربرداری از تعداد ۱۵۰۰۰ قطعه نمونه زمینی غیر ثابت با مساحت هر کدام هزار متر مربع بر روی شبکه ۵۰۰×۲۵۰ متر انجام شد.

مطالعات اجتماعی و اقتصادی با سرشماری صدرصد و مطالعات پایه شامل هوا و اقلیم، زمین‌شناسی، خاک‌شناسی بود که نتایج مطالعات شامل آمار ۱۰۳ حوزه آبخیز در سال ۱۳۶۹ منتشر شد. میانگین حجم در هکتار درختان جنگل‌های هیرکانی در این مطالعه ۲۱۰ متر مکعب به دست آمد.

پنجمین مطالعه کیفی در سال ۱۳۷۵ به کوشش دفتر فنی جنگل‌داری سازمان جنگل‌ها و مراتع آغاز شد و نتایج آن متکی بر اندازه‌گیری حدود ۵۰۰۰ قطعه نمونه ثابت به مساحت هر کدام هزار متر مربع در شبکه‌ای به ابعاد ۵۰۰×۱۰۰۰ متر بود که به صورت سامانمند بر روی شبکه سامانه مختصات جهانی مرکاتور معکوس یا همان یوتی‌ام (UTM) طراحی شد، اما برای دسترسی به قطعات نمونه از قطب‌نما/شپ‌سنج "سوئو (suunto)، ارتفاع‌سنج، پیمایش بر روی خطوط شبکه با طناب ۲۵ متری با تصحیح شیب استفاده شد.

در این دوره اطلاعات متنوعی گردآوری شد؛ از جمله آنکه علاوه بر درختان سرپا، درختان افتاده هم بررسی و اندازه‌گیری شد. میانگین حجم در

هکتار درختان جنگل‌های هیرکانی در این مطالعه ۲۸۰ متر مکعب برآورد شدد که ۷۰ متر مکعب بیشتر از دوره قبل بود.

ششمین و آخرین مطالعه کیفی با دوره‌ای جنگل‌های هیرکانسی در قالب زیرپروژه ارزیابی کیفی جنگل‌های شمال کشور در چارچوب پروژه تهیه و تجدید نظر طرح‌های جنگل‌داری از طرح جامع صیات جنگل‌های شمال کشور در سال‌های ۱۳۸۴–۱۳۸۶ انجام شد. در این مطالعه با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده از ۲۹۱۶ قطعه نمونه آماربرداری شده، میانگین حجم در هکتار

جنگل‌های هیرکانی ۲۲۲ متر مکعب به دست آمد که ۳۸ متر مکعب کمتر از دوره قبلی بود.

باید اشاره داشت: بر پایه مطالعات کیفی صورت گرفته، میانگین حجم درختان در سه دهه اخیر از ۲۱۰ متر مکعب در هکتار به ۲۸۰ متر مکعب در هکتار افزایش و سپس به ۲۴۲ متر مکعب در هکتار کاهش یافت.

بسیاا بودن میانگین حجم در هکتار حاکی از وجود درختان قطور در جنگل است که به دلیل قطع زیاد درختان قطور در دهه‌های گذشته، اکنون درختان با قطر بالای دو یا سه متر بسیار کمتر از گذشته در جنگل دیده می‌شود.

البته بهره برداری از جنگل‌های هیرکانی که در سال ۱۳۷۳ در حدود یک میلیون و ۹۲۷ هزار متر مکعب بود، اکنون به حدود ۵۰۰ هزار متر مکعب در سال و بلکه کمتر رسیده است.

همچنین بسیاری از عوامل تخریب جنگل در گذشته که به دلیل سبک زندگی سنتی پدید آمده بود، الآن متروک شده که زغال‌گیری از چوب درختان جنگلی و همچنین ساخت خانه با چوب از آن جمله است.

در ۳۰ دی ۱۳۳۳ احمدحسین عدل وزیر کشاورزی وقت که برای پاسخگویی به سؤال یکی از نمایندگان به مجلس شورای ملی رفته بود، اعلام کرد که سالانه ۲۰ میلیون متر مکعب چوب جنگل‌های شمال صرف تولید زغال می‌شود، در حالی که تولید زغال اکنون در جنگل‌های هیرکانی بسیار ناچیز و نزدیک به صفر است. نبود این دست ولی جبران تخریب‌های گذشته زمان می‌خواهد که باید بدون از دست دادن فرصت‌ها جلو تخریب بیشتر گرفته شود.

نوشهر – **ایران**



پارس آریان

به اطلاع می‌رساند به استناد مصوبه مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت سرمایه گذاری پارس آریان (سهامی عام)، مورخ ۱۳۹۴/۰۱/۱۶ و جلسه هیات مدیره مورخ۱۳۹۵/۰۹/۰۹ و مجوز شماره ۱۰۰-۹۵۴/۲۹۹۶۹۵ مورخ ۱۳۹۵/۰۸/۲۹ سازمان بورس و اوراق بهادار، مقرر گردید سرمایه شرکت از طریق صدور سهام جدید از مبلغ ۱۷،۵۳۷،۵۰۰ میلیون ریال به مبلغ ۱۹،۸۱۷،۳۷۵ میلیون ریال منقسم به ۱۹،۸۱۷،۳۷۵،۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی به شرح زیر افزایش یابد:

- ۱. سرمایه فعلی شرکت :** مبلغ ۱۷،۵۳۷،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
- ۲. مبلغ افزایش سرمایه :** ۲،۲۷۹،۸۷۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
- ۳. مبلغ سرمایه پس از افزایش:** ۱۹،۸۱۷،۳۷۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
- ۴. ارزش اسمی هر سهم :** ۱۰۰۰ ریال
- ۵. تعداد سهام عرضه شده :** ۲،۲۷۹،۸۷۵،۰۰۰ سهم
- ۶. نوع سهام :** عادی با نام
- ۷. محل افزایش سرمایه:** افزایش سرمایه شرکت از محل و به تفکیک زیر انجام خواهد شد: ۲،۲۷۹،۸۷۵ میلیون ریال از محل مطالبات حال شده سهامداران و آورده نقدی
- ۸. موضوع افزایش سرمایه:** مشارکت در افزایش سرمایه شرکتهای سرمایه پذیر و اصلاح ساختار مالی
- ۹. به هر صاحب سهم، در ازای هر ۱۰۰ سهم متعلقه در تاریخ ۱۳۹۵/۰۹/۰۹ تعداد ۱۳ حق تقدم خرید سهم جدید تعلق می‌گیرد. بدیهی است تعداد دقیق سهام و حق تقدم‌های متعلقه هر سهم در گواهینامه حق تقدم محاسبه و به سهامداران اعلام خواهد شد.**
- ۱۰. سهامدارانی که ظرف مدت هفت روز از تاریخ انتشار آگهی به علت تغییر آدرس و یا به هر دلیل، گواهینامه حق تقدم خود را دریافت ننمایند، می‌توانند جهت دریافت گواهینامه مربوطه به آدرس مندرج در بند ۱۲-۱ این آگهی مراجعه نمایند.**
- ۱۱. مهلت استفاده از حق تقدم در خرید سهام جدید، ۶۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی می‌باشد.**
- ۱۲. سسهامداران محترمی که تمایل به استفاده از حق تقدم خود دارند، حسب مورد باید بر اساس موارد بیان شده زیر اقدام نمایند:**

- ۱۲-۱- سهامدارانی که به موجب گواهی حق تقدم خرید سهام جدید، فاقد مطالبات بوده و یا مطالبات آنان، بهای سهام جدید را تامین نمی‌کند، می‌بایست ظرف مهلت مقرر بهای سهام یا مابه‌التفاوت آن را به **حساب شماره ۲-۲۲۰۰۰-۸۱۰-۲۰۱** این شرکت نزد بانک پاسارگاد، شعبه مرکزی واریز و رسید بانکی مربوطه را به انضمام گواهینامه حق تقدم خرید سهام جدید، ظرف مهلت استفاده از حق تقدم، با پست سفارشی به نشانی تهران، بلوار آفریقا، نرسیده به پل میرداماد، نبش خیابان سپیدار، پلاک ۶۱ ارسال نموده یا مدارک را مستقیماً به دفتر سهام شرکت واقع در آدرس فوق تحویل و رسید دریافت نمایند.**
- ۱۲-۲- سهامدارانی که به موجب گواهینامه حق تقدم سهام جدید، دارای مطالبات به میزان بهای سهام جدید می‌باشند، می‌بایست ظرف مهلت مقرر ضمن تکمیل گواهی حق تقدم، مبنی بر اعلام موافقت با تبدیل مطالبات به سرمایه، مراتب را با پست سفارشی به دفتر سهام شرکت به نشانی مندرج در بند شماره ۱۲-۱ ارسال نموده و یا مدارک را مستقیماً به دفتر سهام شرکت به نشانی مندرج در بند ۱۲-۱ تحویل و رسید دریافت نمایند.**

۱۲-۱- سهامدارانی که به موجب گواهی حق تقدم خرید سهام جدید، فاقد مطالبات بوده و یا مطالبات آنان، بهای سهام جدید را تامین نمی‌کند، می‌بایست ظرف مهلت مقرر بهای سهام یا مابه‌التفاوت آن را به **حساب شماره ۲-۲۲۰۰۰-۸۱۰-۲۰۱ این شرکت نزد بانک پاسارگاد، شعبه مرکزی واریز و رسید بانکی مربوطه را به انضمام گواهینامه حق تقدم خرید سهام جدید، ظرف مهلت استفاده از حق تقدم، با پست سفارشی به نشانی تهران، بلوار آفریقا، نرسیده به پل میرداماد، نبش خیابان سپیدار، پلاک ۶۱ ارسال نموده یا مدارک را مستقیماً به دفتر سهام شرکت واقع در آدرس فوق تحویل و رسید دریافت نمایند.**

۱۲-۲- سهامدارانی که به موجب گواهی حق تقدم سهام جدید، دارای مطالبات به میزان بهای سهام جدید می‌باشند، می‌بایست ظرف مهلت مقرر ضمن تکمیل گواهی حق تقدم، مبنی بر اعلام موافقت با تبدیل مطالبات به سرمایه، مراتب را با پست سفارشی به دفتر سهام شرکت به نشانی مندرج در بند شماره ۱۲-۱ ارسال نموده و یا مدارک را مستقیماً به دفتر سهام شرکت به نشانی مندرج در بند ۱۲-۱ تحویل و رسید دریافت نمایند.

آگهی پذیره نویسی افزایش سرمایه شرکت سرمایه‌گذاری پارس آریان (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۱۹۲۷۹۶ به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۴۷۳۲۱

به اطلاع می‌رساند به استناد مصوبه مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت سرمایه گذاری پارس آریان (سهامی عام)، مورخ ۱۳۹۴/۰۱/۱۶ و جلسه هیات مدیره مورخ۱۳۹۵/۰۹/۰۹ و مجوز شماره ۱۰۰-۹۵۴/۲۹۹۶۹۵ مورخ ۱۳۹۵/۰۸/۲۹ سازمان بورس و اوراق بهادار، مقرر گردید سرمایه شرکت از طریق صدور سهام جدید از مبلغ ۱۷،۵۳۷،۵۰۰ میلیون ریال به مبلغ ۱۹،۸۱۷،۳۷۵ میلیون ریال منقسم به ۱۹،۸۱۷،۳۷۵،۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی به شرح زیر افزایش یابد:

- ۱۳. در صورت عدم تمایل به مشارکت در افزایش سرمایه، سهامداران می‌توانند در مهلت تعیین شده برای پذیره‌نویسی نسبت به واگذاری حق تقدم خود از طریق فرابورس ایران اقدام نمایند. با توجه به قابلیت معامله مکرر حق تقدم خرید سهام شرکت، خریداران نهایی می‌بایست قبل از پایان مهلت پذیره‌نویسی نسبت به واریز بهای سهام جدید به **حساب شماره ۲-۲۲۰۰۰-۸۱۰-۲۰۱** این شرکت نزد بانک پاسارگاد شعبه مرکزی اقدام کرده و رسید بانکی مربوطه، به انضمام گواهینامه حق تقدم خرید سهام جدید را ظرف مهلت مقرر با پست سفارشی به نشانی مندرج در بند ۱۲-۱ ارسال نموده و یا مدارک را مستقیماً به دفتر سهام شرکت به نشانی مندرج در بند ۱۲-۱ تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است در صورت عدم ارسال مستندات یاد شده یا عدم واریز بهای اسمی، سهام جدید به آنها تعلق نخواهد گرفت.**
- ۱۴. حق تقدم سهامدارانی که در مهلت مقرر از حق تقدم خود استفاده ننموده اند و همچنین پاره سهم‌های ایجاد شده، توسط شرکت از طریق شرکت فرابورس ایران عرضه و مبلغ حاصل از فروش پس از کسر هزینه‌ها و کارمزد متعلقه به حساب بستانکاری سهامداران منظور خواهد شد.**

- مسئولیت صحت و قابلیت اتکای اطلاعات اعلامیه پذیره‌نویسی بر عهده ناشر است.**
- ناشر، شرکت تامین سرمایه، حسابرِس، ارزش‌یابان و مشاوران حقوقی ناشر، مسئول جبران خسارت وارده به سرمایه‌گذارانی هستند که در اثر قصور، تقصیر، تخلف و یا به دلیل ارائه اطلاعات ناقص و خلاف واقع در عرضه اولیه که ناشی از فعل یا ترک فعل آن‌ها باشد، متضرر گردیده‌اند.**
- ثبت اوراق بهادار نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، به منظور حصول اطمینان از رعایت مقررات قانونی و مصوبات سازمان بورس و اوراق بهادار و شفافیت اطلاعاتی بوده و به منزله تأیید مزایا، تضمین سودآوری و یا توصیه و سفارشی در مورد شرکت‌ها یا طرح‌های مرتبط با اوراق بهادار توسط سازمان نمی‌باشد.**
- با توجه به زمان برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت، این افزایش سرمایه تا تاریخ برگزاری مجمع عمومی عادی نزد مرجع ثبت شرکتها به ثبت خواهد رسید.**
- سایر افرادی که تمایل به خرید حق تقدم عرضه شده در فرابورس ایران را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فعالیت شرکت، می‌توانند به سایت اینترنتی شرکت به آدرس **www.parsaryan.com** مراجعه و یا با شماره تلفن‌های **۲۹-۸۸۱۷۰۰۲۴** تماس حاصل نمایند.**
- گزارش توجیهی هیات مدیره در خصوص افزایش سرمایه، گزارش بازرِس قانونی در این خصوص و همچنین بیانیه ثبت سهام جدید در سایت اینترنتی شرکت به آدرس **www.parsaryan.com** و سیستم جامع اطلاع رسانی ناشران به آدرس **www.codal.ir** در دسترس می‌باشد.**

هیات مدیره شرکت سرمایه‌گذاری پارس آریان (سهامی عام)

امام صادق (ع):
صله رحم و نیکی، حساب (قیامت)
را آسان و از گناهان جلوگیری
می کند.

کافی

وقتی مشاخره به خشونت تبدیل می شود

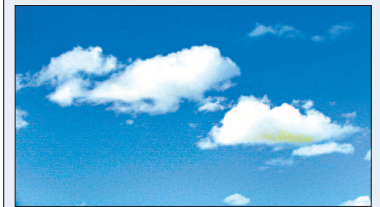


خشونت علیه زنان واقعیت فراگیری است که به شکل های مختلف و بسیار پیچیده رخ می دهد. شاید فکر کنید خشونت علیه زنان یعنی کتک زدن و خشونت های فیزیکی و آسیب های جسمی

درست است که بخش زیادی از خشونت های خانگی علیه زنان شامل آزارهای جسمی و جنسی است اما فقط به آن محدود نیست. خشونت علیه زنان شکل های فراگیر و متفاوتی دارد. طبق آمارهای جهانی از هر چهار زن، سه نفر در معرض یکی از انواع خشونت قرار دارند. به همین دلیل در این مطلب به انواع رایج خشونت های رابطه علیه زنان پرداخته ایم.

در صفحه ۶ بخوانید

۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



خدایا

هر بندهای از بندگانت که از من به او آسیبی رسیده یا از من آزاری دیده یا به سبب من ستمی بر او شده و من حقش را ضایع کرده ام یا مانع دادخواهی او شده ام... به بزرگواری و بخشندگی خویش از من خشودش گردان و از خزانه کرمش حقش ادا فرما. آنگاه مرا از کيفری که به موجب حکم تو مستوجب آنم در امان آر و از عقوبتی که به مقتضای عدل توست رهایی بخش، زیرا که مرا نیروی تحمل خشم و انتقام تو نیست و تاب و توان من غضب تو را بر نمی تابد... پروردگرم؛ از تو چیزی را می طلبم که عطای آن از تو هیچ نکاهد و برگشتن باری را در خواست می کنم که بر تو گران نمی آید. از تو می طلبم بخشایش نفسم را، نفسی که او را نیافریدی تا از خود زبانی را دور سازی یا به سودی دست یابی، بلکه او را آفریده ای تا قدرت خویش در آفرینش چنان چیزها به اثبات رسانی و آن را دلیل توانایی خود بر خلقت همانندان آن قرار دهی.

دعای سی و نهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ etelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۱۰۰۰ قاب هنر



نمودار



هر ۵ دقیقه یک ایرانی سگته می کند!
صفحه ۲



پیشنهاد سر انبیز: انار مسما
صفحه ۴



صبح ورزش کنیم یا شب؟
صفحه ۵



ترغیب کردن کودک بی انگیزه
صفحه ۷

۱۰۰۰ پیک تکه

پاداش مهربانی

جنایتکاری که آدم کشته بود، در حال فرار با لباس زنده خسته به دهکده رسید. چند روز چیزی نخورده بود و گرسنه بود. جلوی مغازه میوه فروشی ایستاد و به سیب های بزرگ و تازه خیره شد، اما پولی برای خرید نداشت. دو دل بود که سیب را به زور از میوه فروش بگیرد یا آن را گدایی کند. توی جیبش چاقو را لمس می کرد که سببی را جلوی چشمش دید! چاقو را رها کرد... سیب را از دست مرد میوه فروش گرفت. میوه فروش گفت: «بخور نوش جان، پول نمی خواهم»

روزها، آدمکش فراری جلوی دکه میوه فروشی ظاهر می شد. و بی آنکه کلمه ای ادا کند، صاحب دکه فوراً چند سیب در دست او می گذاشت. یک شب، صاحب دکه وقتی که می خواست بساط خود را جمع کند، صفحه اول روزنامه به چشمش خورد. عکس توی روزنامه را شناخت. زیر عکس نوشته بود: «قاتل فراری»؛ و جایزه تعیین شده بود.

میوه فروش شماره پلیس را گرفت... موقعی که پلیس او را می برد، به میوه فروش گفت: «آن روزنامه را من جلو دکه تو گذاشتم. دیگر از فرار خسته شدم. هنگامی که داشتم برای پایان دادن به زندگی ام تصمیم می گرفتم به یاد مهربانی

تو افتادم. بگذار جایزه پیدا کردن من، جبران زحمات تو باشد.

هدف

اگر تخته ای را روی زمین بگذاریم و از شما بخواهیم در ازای ۲۰ هزار تومان روی آن راه بروید، حتما این کار را انجام خواهید داد، چون کار بسیار آسانی است. اما اگر همان تخته را به عنوان پلی میان دو ساختمان صد طبقه قرار دهیم و بخواهیم که همان کار را در ازای ۲۰ هزار تومان انجام دهید، آیا این کار را انجام می دهید؟ واضح است که چنین کاری نمی کنید. زیرا دریافت آن ۲۰ هزار تومان دیگر مطلوب یا حتی ممکن به نظر نمی آید.

حالا اگر فرزندان در ساختمان رو به رو در آتش گرفتار شده باشد، آیا برای نجات او از روی تخته عبور می کنید؟ بدون تردید این کار را انجام خواهید داد، چه ۲۰ هزار تومان را بگیرید و چه نگیرید.

چرا بار نخست گفتید به هیچ وجه از آن تخته میان دو آسمان خراش نمی گذرید و بار دوم اصلاً تردید نکردید؟ خطر در هر دو شرایط یکسان است. پس چه چیزی در این میان تغییر کرده است؟ هدفان تغییر کرده است. وقتی دلیلی به اندازه کافی بزرگ داشته باشیم، راه هر کاری را پیدا خواهیم کرد.



▲ برداشت سنتی زعفران در روستای قادر مرز کردستان / عکس ها: فارس

● یگانه خدماتی

سکته مغزی هر روز زندگی خیلی‌ها را از این رو به آن رو می‌کند. حتی اگر کاری به آمار و ارقام هم نداشته باشیم با نگاهی به اطرافیان و خبرهای سکنه متوجه می‌شویم سکنه بیشتر و بیشتر شده است.

دبیر انجمن سکته مغزی هم در این باره هشدار داده و آمار عجیبی ارائه کرده که نشان می‌دهد هر ۵ دقیقه یک ایرانی سکنه مغزی می‌کند!

۲۸۸ نفر در هر روز

دو هفته پیش و روز ۲۹ اکتبر روز جهانی سکنه مغزی بود. به همین مناسبت دکتر مسعود مهرپور دبیر انجمن سکنه مغزی و فوق تخصص مغز و اعصاب ایرانی‌ها را از خطرات سکنه مغزی آگاه کرد تا بیشتر حواسشان به این مساله باشد.

سکنه مغزی اکنون دومین عامل مرگ و میر در ایران است و اگر در نظر بگیریم که هر پنج دقیقه یک نفر سکنه می‌کند، هر روز ۲۸۸ نفر از ایرانی‌ها به این مشکل دچار می‌شوند. این آمار کافی است تا بیشتر به این مساله توجه کنیم.

مخصوصاً جوان‌ترها که برخلاف تصورات قدیمی‌ها بیشتر سکنه می‌کنند. به گفته دکتر مهرپور نزدیک به یک چهارم سکنه‌های مغزی در افراد کمتر از ۵۵ سال اتفاق می‌افتد. متأسفانه سکنه مغزی آسیب‌هایی به مغز و اندام‌ها وارد می‌کند که می‌تواند برای همیشه زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و شاید همین زنگ خطر مارا وادار کند بیشتر حواسمان به سبک زندگی، تغذیه و عادات مان باشد.

عوامل خطر ساز

سکنه مغزی وقتی رخ می‌دهد که خون‌رسانی به قسمتی از مغز متوقف می‌شود و سلول‌های مغزی هم در نتیجه نرسیدن خون یا آسیب می‌بینند یا می‌میرند.

دکتر مهرپور می‌گوید: «این آسیب، بسته به محل درگیر شده در مغز به علائمی منجر می‌شود که می‌تواند دست و پای فرد، صورت او، توانایی راه رفتن و صحبت کردن او را تحت تأثیر قرار دهد. ۷۰ درصد کسانی که به سکنه مغزی دچار می‌شوند از کار افتاده خواهند شد و نیمی از این میزان هم زمینگیر می‌شوند. وی به نکته دیگری هم اشاره کرد و آن اینکه در ایران، متوسط سن بیماران سکنه مغزی نسبت به میانگین دیگر نقاط دنیا، پایین‌تر و در صد مرگ و میر بالاتر است.»

سبک زندگی امروز مهمترین عامل بالا رفتن آمار سکنه مغزی است چون فشار خون و کلسترول بالا، دیابت و چاقی مهمترین عوامل این نوع سکنه هستند و این عوامل با توجه به کم تحرک شدن

مردم و تغذیه بد و خوردن فست فودها بسیار زیاد شده‌اند. مصرف بیش از اندازه چربی و کلسترول می‌تواند سبب ضخیم شدن رگ‌های خونی شده و مصرف بیش از اندازه نمک سبب بروز بیماری فشار خون می‌شود. دو نکته‌ای که در غذاهای

راه رفتن و بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن و شناخت دیگران. در این موارد باید با آزمون‌های مطمئن شویم فرد سکنه کرده است. از او بخواهید لبخند بزند. بی حس بودن یک طرف صورت نشانه مهمی است.

آمار عجیب درباره دومین عامل مرگ و میر در کشور

هر ۵ دقیقه یک ایرانی سکنه می‌کند!



جدید و فست فودی به آن کم توجهی می‌شود. از سوی دیگر رفتارها و عادات نامناسبی مثل کشیدن سیگار و نوشیدن الکل هم تأثیر زیادی دارند. البته بعضی عوامل هم چندان در کنترل ما نیست. عواملی مثل جنسیت که نقش مهمی هم دارد چون آمار نشان می‌دهد سکنه مغزی مردان را بسیار بیشتر از زنان تهدید می‌کند اما زنان در اکثر مواردی که سکنه مغزی بروز می‌کند جان شان را از دست می‌دهند.

نشانه‌ها را جدی بگیریم

سکنه مغزی علائم و نشانه‌هایی دارد که اگر در اطرافیان می‌بینیم باید زودتر به دادشان برسیم؛ بروز ناگهانی ضعف و بی‌حسی در یک طرف بدن، تغییر ناگهانی دید در یک یا دو چشم یا دشوار شدن بلع غذا، بروز ناگهانی سردردهای شدید بدون علت، بروز مشکلات شدید همراه با سرگیجه هنگام

بخواهید دست‌هایش را بالا ببرد. اگر یک دست پایین بود باید زود اقدام کنید. از او بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند. اگر در به یاد آوردن و بیان کلمات با دشواری روبرو است دیگر تعلل جایز نیست.

درمان سریع و به موقع سکنه مغزی بسیار مهم است. در واقع تأثیرها هم اهمیت دارند و طلایی هستند چون وقتی اکسیژن به مغز نمی‌رسد، مرگ سلول‌های مغز در چند دقیقه آغاز می‌شود و اگر داروهای متلاشی‌کننده لخته خون در سه ساعت ابتدایی پس از بروز سکنه مغزی، مصرف شوند می‌توان از گسترش آسیب دیدن مغز کم کرد. اما اگر بخشی از بافت مغز از میان برود، اندام‌هایی از بدن که توسط بافت از میان رفته مغز کنترل می‌شدند از کار می‌افتند.

در واقع سکنه مغزی سبب ناتوانی بلند مدت

جسمی می‌شود. پس بلافاصله باید فرد به مراکز درمانی منتقل شود.

سکنه مغزی معمولاً صدماتی مثل بی‌حس شدن، از کار افتادن دست‌ها و پاها، از میان رفتن توانایی راه رفتن، از میان رفتن دید چشم‌ها، ناتوانی در بلع غذا و ناتوانی در سخن گفتن و برقراری ارتباط برای فرد همراه دارد. این مشکلات گاهی دائمی هستند و گاهی ماندگار. اما بسیاری از افراد می‌توانند با توانبخشی توانایی‌هایشان را بازیابند.

چطور پیشگیری کنیم

سکنه مغزی ترسناک است اما می‌توانید از آن پیشگیری کنید. پرهیز از دخانیات، ورزش کردن و کنترل وزن، پرهیز کردن از الکل و نمک و مصرف مواد غذایی سالم مانند ماهی، سبزیجات و غلات کلید واژه‌های جلوگیری از بروز سکنه مغزی هستند. موز به دلیل داشتن پتاسیم بالا یکی از میوه‌های مفید برای پیشگیری از این مشکل است. سیب، گلابی و گل کلم هم به سلامت عروق کمک می‌کنند.

مغزها، دانه‌ها و روغن‌کتان را هم در برنامه غذایی خود قرار دهید و خوردن نمک و گوشت قرمز را کنترل کنید و ماهی را بیشتر در برنامه غذایی خود قرار دهید مخصوصاً به شکل بخارپز یا آب پز. سعی کنید کمتر سراغ فست فودها بروید و غذاهای نیمه آماده و کنسروی را هم که حاوی منوسدیم گلوتمات یا بی‌کربنات سدیم هستند کمتر مصرف کنید.

نکته دیگر اینکه اگر در خواب خروپف می‌کنید آن را جدی بگیرید. شاید عجیب باشد اما مطالعات جدید نشان می‌دهد افرادی که هنگام خواب، زیاد خروپف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر سکنه مغزی هستند چون خطر لخته شدن خون در این افراد بالاتر است.

بعضی داروها هم خطر سکنه مغزی را کاهش می‌دهند؛ داروهای ضد لخته خون، مثل آسپرین و وارفارین. ضمن اینکه اگر فشار خون دارید باید بیشتر مراقب باشید و برای کنترل آن با پزشک مشورت کرده و اگر لازم است دارو مصرف کنید. آزمایش‌های منظم و دوره‌ای به شما نشان می‌دهد چربی و قندتان چه اندازه است و اگر بیش از حد مجاز باشد می‌توانید با کنترل آن از سکنه مغزی جلوگیری کنید.

کاهش استرس و کنترل فشارهای روانی هم احتمال بروز سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. اگر شغل تان پر استرس است یا از افرادی هستید که برای هر مشکل و مساله یا دچار اضطراب و ناراحتی می‌شوید به فکر درمان آن باشید. مشکلات روحی احتمال بروز این نوع سکنه را بیشتر می‌کند. پس باید بیشتر مراقب خودتان باشید.

تئاتر

هاروی

تماشاخانه ایران‌شهر این روزها در سالن استاد ناظرزاده کرمانی میزبان نمایش هاروی است که تا ۲۸ آذرماه هر شب ساعت ۲۰ روی صحنه می‌رود و اجرایی ۹۰ دقیقه‌ای دارد.

نویسنده این نمایش مری چیس است و کارگردانی آن را ملودی آرام نیا به عهده داشته.

«هاروی» داستان مرد عجیب‌وغریبی ست که با خرگوش نامریی و بسیار بزرگی به نام هاروی، رابطه دوستانه و صمیمی پیدا می‌کند. این نمایش، اثری کم‌دی است که واقعیت‌هایی را بیان می‌کند و آن عدم ارتباط و افسردگی آدم‌هاست.

مهدی بجستانی، مهدی بوسلیک، شقایق دهقان، معصومه رحمانی، کاظم سیاحی، رامین سیاردشتی، یلدا عباسی، مسعود کرامتی، سروناز نانکلی، پرهام یداله‌ای در نمایش‌ها روی ایفای نقش می‌کنند.

سینما

نفس



«نفس» فیلمی به کارگردانی نرگس آبیاری است که به تازگی در سینماهای کشور اکران شده و مهران احمدی، پانته‌آ پناهی‌ها، گلاره عباسی، سیامک صفری، شبنم مقدمی، سیامک عبادی زاده، ساقی زینتی، محمدرضا شیرخانلو، سیده ساره نورموسی، علی‌خان‌بابایی، جمشیدهاشم پور در آن نقش‌آفرینی می‌کنند.

این فیلم قصه زندگی یک خانواده یزدی بین سال‌های ۵۷ تا ۶۲ است.

روایتی از زندگی چهار کودک با نام‌های بهار، نادر، کمال و مریم است که همراه پدرشان غفور (با بازی مهران احمدی) و مادر بزرگ (با بازی پانته‌آ پناهی‌ها) در دهه ۵۰ خورشیدی نفس می‌کشند! دنیای این کودکان دنیایی است پر از رویاهای زیبای کودکانه که قرار است رنگ حقیقت به خود بگیرد.

پیشنهاد هفته

شاد بودن به معنی استفاده از کوچکترین فرصت‌های لذت بردن است. لذت نوشیدن یک فنجان چای با دوستان، لذت تماشای یک فیلم با خانواده یا حتی لذت یک کتابخوانی شبانه در جمع. برای چشیدن طعم این لذت‌ها ما برای شما پیشنهادهایی داریم که می‌توانند منشا ایده‌های خلاقانه‌تان برای یک دورهمی خوشایند باشند.



اصلاً قرض کن بعداً پس می‌دهی. اینجا استخوان درد می‌گیری!»

«عموهایم گرفتار زندگی خودشان هستند. یک عمر بارم روی دوششان بوده. هیچ کدام موافق نبودند به تهران بیایم. دیگر می‌خواهم روی پای خودم بایستم. راستی، در روزنامه یا مجله‌ای آشنایی سراغ داری؟»

«می‌خواهی در چاپخانه کار کنی؟»

«فکر خوبی سست، اما می‌خواهم مطلب چاپ کنم.»

ابروهای دوستش به بالا کشیده شد. نزدیک بود چشمانش از حلقه بیرون بیاید. پرسید:

«تو نویسنده‌ای؟!»

«نویسنده که نه، کمی، چند تا مطلب در روزنامه کرمان چاپ شده.»

«باور نمی‌شود پسر! اصلاً بهت نمی‌آید! اتفاقاً معلم ادبیاتم دست به قلم بود. از او می‌پرسم و خبرت می‌کنم.»

بعد از پنج روز صدای آشنای در زدن دوستش را شناخت. برای شام دعوتش کرد که داخل بیاید.

«نمی‌دانی چقدر گرسنه‌ام!» چشمش به نان و پنیر و انگور افتاد.

«بفرما، سفره فقیرانه است. شکر خدا انگور بی هسته پیدا کردم. خیلی خوشمزه است. انشاءالله کار که پیدا کنم آش شله قلمکار مهمان من، بویش از سر کوچه می‌آید همیشه سرش شلوغ است.»

دوستش نتوانست به سینه آن همه صفا و یکرنگی دست رد بزند. تا آن موقع نان و پنیر و انگور به آن خوشمزگی نخورده بود. بعد از خوردن چند لقمه گفت: «خبر خوشی دارم. کلی برایت پرس و جو کردم. در چاپخانه برایت کار پیدا کردم. معلم کلی سفارشت را کرده. کمی که جا بفتی می‌توانی برای روزنامه هم بنویسی.» چشمانش از خوشحالی درخشید. با خنده گفت: «دست درد نکند. مطمئن باش پشیمان نمی‌شوی!»

اولین کتاب از زیر چاپ در آمده را به دوست عزیزش تقدیم کرد. دوستش با خوشحالی آن را گرفت. بی‌اختیار چشمانش روی نام نویسنده ثابت ماند و گفت: «خیلی ازت خوشم می‌آید. لهجه‌ات که عوض نشد هیچ، پسوند کرمانی هم دنبال فامیلی‌ات چاپ کردی!»

دوست جدید که حالا قدیمی شده بود سال‌های بعد هر بار که به ایران می‌آمد، همچنان پیش از آن که با اشتیاق داستانهایش را بخواند، باز نگاهش بر نام نویسنده ثابت می‌ماند و می‌گفت: «حقاً که اصالت داری! من هم دیگر افتخار می‌کنم که کرمانی‌ام.» و بعدها که کتاب‌های ترجمه شده اش را آن طرف آب خرید، باز نگاهش بی‌اختیار روی نام نویسنده ثابت می‌ماند: «هوشنگ مرادی کرمانی»

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تاجهار شنبه.

رودابه کمالی

رختخواب پر دوشی

● نویسنده: هانیه ضرابی

قسمت دوم و پایانی



«خوب نیست آدم اینقدر بی‌شیله پيله باشد. خودم درست می‌کنم. امشب سینما و کافه مهمان من.»

دوست داشت که این پیشنهاد سخاوتمندانه را قبول کند ولی باید زودتر جایی را پیدا می‌کرد. با محاسباتی که کرده بود، بیش از دو شب نمی‌توانست کرایه‌ی مسافرخانه را بدهد. گفت: «وقتی خانه کرایه کردم باهات می‌آیم.»

دوست تهرانی شده شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «هر طور میلت است. با یکی دیگر از دوستانم می‌روم.»

در را که پشت سر دوستش بست، ناگهان احساس تنهایی و غربت در وجودش خانه کرد. به در تکیه داد. چشمانش را بست. یاد آن لحظه‌ی خوشی افتاد که دور درخت خرمایی که می‌گفتند مادرش کاشته می‌چرخید. احساس کرد در آغوش مادرش است و برگهای درخت مانند موهای پراکنده در هوا می‌رقصند. خودش را به درخت چسباند و

«خُب خدا را شکر که بابا داری. بابا داشتن خودش خیلی خوب است. آدم تکیه گاه دارد.» دیگر قفل زبانش باز شد، به قول ننه بابا تخم کبوترهایی که در بچگی خورده بود حالا اثرش را نشان می‌داد:

«پدرم حواس نداد... در عالم خودش زندگی می‌کند.»

«ای بابا، به قول خودمان باکیش نیست. با سینماچطور؟»

مثل این که قند ته دلش آب شد، اما گفت: «باید اول دنبال خانه بگردم. می‌ترسم پولم را بزدند.» «تهران آنقدرها هم که می‌گویند ناامن نیست. روزهای اولی که آمده بودم اینجا سرهمی جیب‌هایم سنجاق قفلی زده بودم. به همین خاطر است که می‌خواهم بروم آن طرف آب. یک عمر توی شهر زندگی کرده بودم اما وقتی آمدم تهران انگار یک دهاتی وارد شهر شده.»

مزه‌ی خوش کباب از وجودش رخت برپست. دهانش تلخ شد. ناراحت و نگران پیش خود فکر کرد «مگر دهاتی بودن چه بدی‌ای دارد؟» سعی کرد ابروهایش در هم گره نخورد. دوستش ادامه داد:

«اولین بار که به لاله زار رفتم، چراغهای چشمک زن را که دیدم چشمانم گرد شده بود. از خودم پرسیدم: این همه چراغهای رنگارنگ را چه کسی روشن و خاموش می‌کند؟! لاله زار است و سالن‌های سینما و تئاتر و کافه‌هایش! سینما تمدن، متروپل. پاتوق اصلی بچه‌های تهران. روزی سه تا فیلم می‌دیدم. چه فیلم‌هایی! چه عکس‌هایی! چه هنرپیشه‌های مامانی!»

صورت آفتاب سوخته اش گُل انداخت. در کرمان هیچ فیلمی نبود که از دیدرس او دور افتاده باشد. سه ماه تابستان آگهی نمایش فیلم می‌نوشت و پول‌هایش را برای خرید بلیت سینما جمع می‌کرد. پس خیلی هم دهاتی نیست، هم نمایشنامه نوشته و در مدرسه کارگردانی کرده - البته غیر از خرابکاری آخر نمایش و فرار تماشاچی‌ها - در روزنامه مطلب نوشته و از او تقدیر هم شده. نفس راحتی کشید و بیشتر به بالشت تکیه داد و خودش را رها کرد.

دوست جدید پرسید: «ببینم، اهل کافه هستی؟»

«در کافه چه کار می‌کنند؟»

«به! تو هم که ساده‌تر از من! اهل کجای کرمانی؟»

«سیرج. ولی چند سال خانگی عموم در کرمان زندگی کردم.»

●●● کتاب

اعتراف

رمان اعتراف نوشته جان گریشام وکیل و نویسنده آمریکایی از تازه‌های نشر است که با ترجمه جواد ثابت نژاد و توسط انتشارات مروارید روانه بازار شده است.



اعتراف، داستان مردی است که بی‌گناه به زندان می‌افتد و در شرف اعدام شدن است، درحالی‌که مجرم واقعی در بیرون زندان، آزاد است.

چهار روز مانده به اعدام مرد بی‌گناه، مجرم واقعی که دچار تومور مغزی لاعلاجی است، برای نخستین بار در زندگی مصیبت‌بارش، تصمیم می‌گیرد تا کاری درست انجام دهد و چون تنها او می‌تواند مرد بی‌گناه را نجات دهد، به جرم خود اعتراف می‌کند. این کتاب در ۵۲۲ صفحه منتشر شده و به قیمت ۳۳ هزار تومان به فروش می‌رسد.

●●● موزه

موزه محرم

موزه محرم تبریز، نخستین موزه مردم شناسی محرم در ایران است که در محل خانه صحتی در محله راسته کوچه قرار گرفته است. این موزه به



مطالعه ابعاد عاشورا پرداخته و قدمت بنای آن به دوره قاجاریان می‌رسد. موزه محرم در ۳ طبقه بوده و ۴۰۹ متر مربع مساحت دارد. این بنا در اوایل دوره پهلوی به‌عنوان حسینیه مورد استفاده قرار می‌گرفته است و هم اکنون نیز ۱۲ روز اول ماه محرم به رسم گذشته پذیرای عزاداران حسینی است.

در حیاط موزه، نماد اسب حسین بن علی، در طبقه اول، انواع پرچم، چراغ، شمع، طوق، علم و گهواره نذری و در طبقه دوم، ابزار و نوشته‌های مربوط به سوگواری و تعزیه‌خوانی به نمایش درآمده است.

●●● گشت و گذار

دریاچه زریوار

یکی از جاذبه‌های شناخته شده کردستان که سال‌ها است گردشگران را در فصول سرد سال جذب آن می‌کند، دریاچه زریوار (که به آن زریبار هم می‌گویند) است. این



دریاچه تا قبل از توسعه شهر مریوان چند کیلومتری با شهر فاصله داشت، اما حالا تقریباً به آن چسبیده است. در اواخر پاییز و کل زمستان این دریاچه برفی و تقریباً تمام سطح آن یخ زده است. اما حواستان باشد که خیلی به استحکام این لایه اطمینانی نیست و توصیه ما این است که همین طوری از دور لذت ببرید، زیرا در صورتی که خدایی نکرده یخ زیر پایتان بشکند، آن وقت نباید انتظار کمک زیادی را داشته باشید. طول دریاچه زریبار حدود ۵ کیلومتر و عرض آن حدود ۱/۶ کیلومتر است. وسعت تالاب به دلیل تغییرات حجم آبی در فصول مختلف متغیر و حداکثر عمق آن ۵/۵ متر است.

۵۰۰ دنیای شیرینی

کلوچه برآونی

برآونی همیشه وسوسه انگیز و خوش طعم است. این کوکی های برآونی هم طعم بی نظیری دارند که توصیه می کنیم آن را تجربه کنید.

● مواد لازم:

۳۰۰ گرم	شکلات رنده شده
۶ قاشق	کره
۲ قاشق	پودر اسپر سوفوری
نصف فنجان	آرد
۱ قاشق چای خوری	بکینگ پودر
نصف قاشق چای خوری	نمک
۲ عدد	تخم مرغ
۳ چهارم فنجان	شکر
۱ قاشق چای خوری	وانیل

● طرز تهیه:

۲۵۰ گرم از شکلات ها، کره، پودر اسپرسو را در یک کاسه روی بخار قرار دهید و اجازه دهید تا شکلات ها آب شوند. همه مواد را با هم خوب مخلوط کنید سپس از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. آرد، بکینگ پودر و نمک را در یک کاسه با



هم مخلوط کنید. تخم مرغ، شکر و وانیل را با هم در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. شکلات آب شده را اضافه کنید. مخلوط آرد را روی آنها بریزید و ۵۰ گرم شکلات باقیمانده را هم اضافه کنید و باز هم مخلوط کردن ادامه دهید تا خمیر نرم و یکدست شود. روی خمیر را با یک کیسه پلاستیکی بپوشانید و بگذارید در یخچال ۱ ساعت بماند. فر را با دمای ۱۶۰ درجه گرم کنید و خمیر را به صورتی که دوست دارید شکل دهید و روی سینی که از قبل با کاغذ پوشانده شده بچینید. بین کلوچه ها باید ۲ سانت فاصله باشد. کلوچه ها را به مدت ۱۰ دقیقه بپزید تا زمانی که روی آنها کمی خشک شده و ترک بخورد، سپس از فر خارج کرده و بعد از خنک شدن در ظرف بچینید.

۵۰۰ آشپزی خانه داری

یارما شور با سه

یارما شور با سه یا آش بلغور یکی از آش های سنتی و خوشمزه شهر ارومیه است که در هوای سرد آذرماه حسابی می چسبد.

● مواد لازم:

بلغور	یک پیمانه
سیب زمینی	یک عدد متوسط
فلفل دلمه ای	یک عدد
گوچه فرنگی	یک عدد
لوبیا قرمز	یک پیمانه
پیاز	یک عدد
رب گوچه فرنگی	یک قاشق غذا خوری
نمنا خشک	یک قاشق غذا خوری
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم

● طرز تهیه:

لوبیا را از قبل پخته و آب آن را خالی کنید. پیاز را خلال کرده و سرخ کنید. نمک، فلفل و زردچوبه را هم بریزید و بافت دهید. سپس رب گوچه فرنگی را هم اضافه کرده و باز هم تفت دهید. بلغور را که نیم ساعت قبل خیس کرده اید، با کمی آب به بقیه مواد اضافه کنید. سیب زمینی و فلفل دلمه ای را نگینی خرد کنید و در قابلمه بریزید و اجازه دهید تا سیب زمینی نرم شود. سپس لوبیا قرمز پخته شده را هم اضافه کنید. مواد که پخته شد نمنا خشک را بریزید و هم بزنید. آش بلغور یک آش لعاب دار خوش طعم است که پیشنهاد می کنیم با آب لیموی تازه میل کنید.



آن را با ۲ قاشق سوپ خوری انار دانه شده و کمی سبزیجات تازه دلخواهتان تزئین کرده و با برنج سرو کنید.

کنید. زعفران دم کرده را به خورش اضافه کرده و حرارت را خاموش کنید. سپس خورش را که آب آن غلیظ شده در ظرف ریخته و روی

انار مسما

در این روزهای پاییزی شما را به یک انار مسمای گیلانی دعوت می کنیم. غذایی خوش عطر و طعم که با مرغ و دانه انار تهیه می شود و سفره تان را رنگین می کند.

● مواد لازم:

۴ عدد	ران مرغ
۴ پیمانه	دانه انار
۲ عدد	پیاز
به میزان لازم	نمک، فلفل، زردچوبه
۲ قاشق سوپ خوری	زعفران آب کرده
به میزان لازم	روغن
یک قاشق	رب انار

● طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. سپس مرغ را داخل آن کمی تفت دهید و زردچوبه اضافه کنید. دانه های انار را به مرغ اضافه کرده و کمی آب روی آن بریزید و اجازه دهید مرغ بپزد. در حین پخت نمک و فلفل آن را اندازه کنید. پس از حدود یک ساعت، رب انار را به مرغ اضافه کنید و در صورتی که طعم ترش آن را نمی پسندید با کمی شکر، طعم را متعادل تر

۵۰۰ خانه داری

نکاتی برای کدبانوگری



کدبانوگری کاری حساس و مهارتی ظریف است. اگر می خواهید مدیریت بهتری در خانه و آشپزخانه داشته باشید این نکات را بخوانید و به ذهن بسپارید. برای آن که برنج شما سفید شود می توانید یک قاشق ماست داخل ظرف برنج در حال جوشیدن بریزید. چنانچه برنج بیش از حد معمول جوش خورده بود می توانید ۳ قاشق غذاخوری آبلیمو به آن اضافه کنید تا برنج خراب نشود. تخم مرغ آب پز را بعد از جوشیدن حدود یک دقیقه زیر آب سرد نگه دارید پوست آن مانند یک نوار متصل به هم جدا می شود. اگر قبل از آن که تخم مرغ را آب پز کنید درون ظرف مورد نظر کمی نمک بریزید، دیگر تخم مرغ ها ترک نمی خورد. اگر گردویی خشک را در آب نمک بخوابانید بعد از چند ساعت حالت گردوی تازه پیدا می کند و پوستش به راحتی کنده می شود. اگر می خواهید نمک درون نمکداتان به آسانی خارج شود چند دانه برنج خشک را درون نمکدان بریزید با این کار رطوبت نمک شما توسط برنج گرفت خواهد شد. عسل به شدت اسیدی است. بنابراین باید از نگهداری آن در ظروف فلزی خودداری کرد چون بعد از مدتی فلز را خورده و خراب می کند. برای نگهداری عسل در حجم زیاد، استفاده از ظروف استیل و گالوانیزه و برای مصرف خانگی ظرف های شیشه ای، لعابی و سفالی توصیه می شود.

برای آنکه یک بیماری واگیردار به سایر اعضای خانواده سرایت نکند، توصیه می شود یک پیاز خام را به صورت حلقه های ضخیم بریده و درون بشقابی در اتاق بیمار، در آشپزخانه و در اتاق نشیمن قرار دهید تا میکروب های پراکنده شده در هوا جذب پیاز خام شود. اگر قدری عطر یا ادکلن روی بلور لامپ دستشویی، توالت یا حمام بپاشید به محض روشن شدن چراغ، حرارت لامپ بوی خوش آن را در فضا پراکنده خواهد کرد. برای تیز کردن تیغه های قیچی به طوری که کاغذ را راحت تر برد از یک قطعه سنباده معمولی استفاده کنید. برای این منظور ورقه سنباده را در دست گرفته و چند بار با قیچی به طریقه معمولی آن را ببرید. قبل از پوست کندن هویج آنها را داخل آب جوش انداخته بعد از ۵ دقیقه درون آب سرد قرار دهید، با این روش پوست هویج قلافی کنده خواهد شد. برای اینکه از تند پیاز بکاهید و به اصطلاح آن را شیرین کنید پیاز را به صورت حلقه حلقه برش داده از هم جدا کنید سپس به مدت یک ساعت در آب سرد خیس کنید. بهتر است برای سرخ کردن ماهی فلس آن را جدا نکنید. ماهی را بشوید، شکم آن را پاک کنید و سپس قطعه قطعه کنید. قطعه های ماهی را از سممت پوست آن در روغن سرخ کنید. این کار باعث می شود که روغن ماهی که در زیر پوست آن است، هنگام سرخ کردن نسوزد و طعم ماهی خیلی بهتر شود. در صورت

تمایل پوست و فلس ماهی را هنگام مصرف جدا کنید.

برای این که پختن سیب زمینی در فر سریعتر انجام شود، ابتدا به مدت ۱۰ دقیقه سیب زمینی را آب پز کنید بعد در فر بگذارید.

سیر را هرگز زیاد سرخ نکنید زیرا طعم تلخی پیدا می کند. کافی است فقط کمی تفت بدهید.

هنگام استفاده از منقل برای تهیه کباب، یک ورق کاغذ آلومینیومی (فویل) در کف آن قرار دهید. این کار هم باعث تشدید حرارت می شود و هم تمیز کردن منقل را آسان می کند.

هنگامی که تابه روی اجاق گاز به دلایل مختلف آتش گرفت، به جای اینکه سعی کنید با فوت کردن یا ریختن آب، آتش را خاموش کنید فوراً یک سینی را روی تابه بگذارید تا پس از اتمام اکسیژن آتش خاموش شود.

اگر می خواهید رومیزی و سفره نایلونی ضخیم شما همیشه تمیز باشد و بوی غذا و چربی ندهد، هر بار پس از استفاده با آب و کمی سرکه به وسیله یک قطعه ابر سفره را پاک کرده و خشک نمایید.

برای تمیز کردن مایکروفر یک برش لیمو را در ظرف آب بیندازید، داخل مایکروفر بگذارید تا گرم شود. وقتی بخار آب بر روی دیواره های داخل فر نشست، آن را خاموش کنید و پس از مدت کوتاهی که فر خنک تر شد، آن را تمیز کنید.

برای تمیز کردن و برق انداختن ظرفشویی یا وسائل استیل و یا گوشه تلفن، پنبه را آغشته به الکل کنید و به سطح آن بمالید.

هنگام جوشاندن برنج، لوبیا و حبوبات دیگر یک کاغذ روغنی را به بالای قابلمه یا دیگ بمالید و یا چند قطره روغن خوراکی به آن اضافه کنید این کار باعث خواهد شد که محتوی دیگ یا قابلمه دیرتر از حد معمول بجوشد و در نتیجه طعم و مزه آن بهتر و لذیذتر خواهد شد. برای از بین بردن طعم تلخ هر گیاهی، آن را به مدت یک ساعت در آب یخ قرار دهید.

برای تمیز کردن غذا از قابلمه آن را پر از سرکه کرده و بعد از نیم ساعت قابلمه را با آب و مایع ظرفشویی به راحتی بشوید.

جهت از بین بردن بوی پیاز می توانید دستان خود را قبل و بعد از پوست کندن پیاز به کمی سرکه آغشته کنید.

صبح ورزش کنیم یا شب؟

پاسخ بسیاری از مربی‌های ورزش به این پرسش ساده است. صبح بهترین زمان برای ورزش کردن است. با ورزش صبحگاهی انرژی لازم برای فعالیت را به دست خواهید آورد و آمادگی ذهنی بهتری خواهید داشت چون با ورزش صبحگاهی خلق و خو تغییر می‌کند و در نتیجه قدرت تمرکز بالاتر می‌رود. معمولاً کسانی که قبل از شروع کار ورزش می‌کنند بازدهی بیشتری دارند.

مطالعات نشان می‌دهد کسانی که ۷ صبح ورزش می‌کنند خواب بهتری دارند و در نتیجه تمرکز بیشتری در طی روز دارند. ورزش شبانهگاهی تغییر چندانی در بهبودی وضعیت خواب ایجاد نمی‌کند. برای تنظیم بهتر خواب باید در طی روز فعال‌تر باشید، احساس بهتری داشته باشید و از استرس دور بمانید تا در طی شب بهتر بخوابید. با این حال ورزش شبانهگاهی هم مزیت‌های خودش را دارد. ورزش شبانهگاهی برای تغییر روحیه شما به ویژه اگر روز پرکار و فشرده‌ای را گذرانده‌اید یک روش موثر است. انرژی شما را برای در کنار جمع بودن بیشتر می‌کند.



احتمال آسیب‌های جسمی بخاطر هوشیاری بالا کمتر است و به احتمال زیاد زمان بیشتری برای انجام ورزش خواهید داشت و می‌توانید تمرین‌های بیشتری را انجام دهید. حالا انتخاب با شماست که چه زمانی را برای ورزش انتخاب می‌کنید. زمان مناسب را با توجه به اهداف ورزشی‌تان پیدا کنید.

آیا درست نفس می‌کشید؟

خنده، ورزش یا موقعی که آرام هستید توجه کنید. اگر نحوه نفس کشیدن خود را خوب بشناسید می‌توانید تغییر اساسی در خود ایجاد کنید.

برای بهتر نفس کشیدن باید یاد بگیرید هوا را از بینی داخل بدهید. نفس کشیدن از راه دهان باعث ورود ویروس و باکتری به بدن می‌شود.

برای اینکه بتوانید نفس‌های عمیق‌تر بکشید از دیافراگم کمک بگیرید.

به خودتان آموزش بدهید که نفس را کمتر حبس کنید و همواره در یک روند طبیعی دم و بازدم را انجام بدهید. به ویژه زمانی که عصبانی یا مضطرب هستید تلاش کنید تا نفس را حبس نکنید.

هر روز ده دقیقه وقت صرف تمرین نفس کشیدن کنید. هرچقدر بیشتر برای این تمرین وقت بگذارید وضعیت تنفس‌تان بهتر خواهد شد. استرس کمتری خواهید داشت، کمتر بیمار می‌شوید و آرامش بیشتری احساس می‌کنید.

برای همه ما نفس کشیدن یک عمل غیرارادی و بر طبق حیات است اما حتی می‌توان با تمرین و آموزش نفس کشیدن را نیز به یک شیوه درست و سالم انجام داد. اینکه درست نفس بکشید به شما در تغییر وضعیت جسمی و روحی‌تان و بهبود عملکرد بدن‌تان بسیار کمک می‌کند.

به نوع نفس کشیدن خود هنگام گریه،



اگر برای ورزش کردن انگیزه ندارید

بدهید مثل اینکه برای خودتان کتاب بخرید یا یک تکه لباس خوب که فکر کنید می‌پینید بی انگیزه هم نیستید. روی یک تکه کاغذ هدف‌هایتان را بنویسید. شما می‌خواهید ورزش کنید چون برای سلامتی خوب است و راه موثری برای کم کردن وزن است. بهترین راه برای اینکه از برنامه ورزشی عقب نیفتید این است که به هیچ بهانه‌ای آن را لغو نکنید.

به این فکر کنید که اگر یک جلسه ورزش را حذف کنید چطور باید آن را جبران کنید و اصلاً چقدر روحیه جبران آن را دارید. آیا دلیل شما برای حذف برنامه منطقی است و یا فقط بخاطر کمی تنبلی و بی حوصلگی یک جلسه ورزش را از دست می‌دهید؟

علاوه بر این یکی از دلایلی که انگیزه ورزش کردن را سلب می‌کند ناتوانی در پیگیری یک ورزش و تمرین بدنی خاص است.

اگر یک تمرین خاص را دوست ندارید اصلاً مجبور نیستید انجامش بدهید چون این یک عامل بازدارنده است. اگر دراز و نشست یا وزنه زدن را دوست ندارید یک تمرین دیگر را انتخاب کنید.

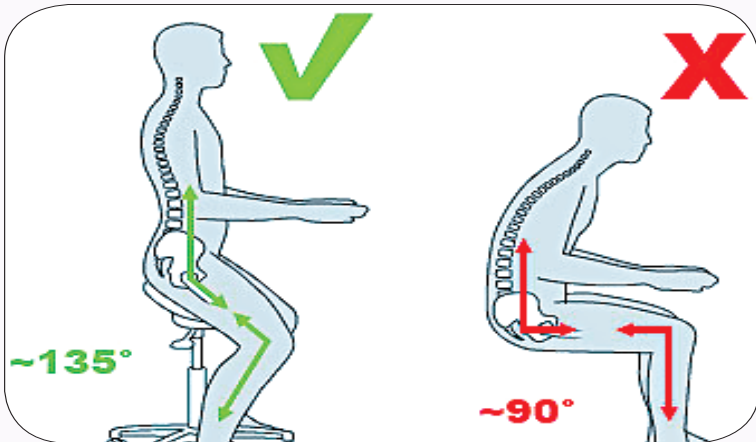


در هر صورت اگر فکر می‌کنید ورزش کردن نیاز به دلیل دارد و دنبال یافتن انگیزه‌های درونی یا بیرونی هستید سعی کنید آنها را پیدا کنید. مثلاً به خودتان یک جایزه بدهید. هر بار که ورزش کردید کار دلخواهتان را انجام

حتماً برایتان این سوال پیش آمده که چرا نمی‌توانید ورزش کردن را به برنامه زندگی‌تان وارد کنید. شما تا اندازه‌ای برای این تنبلی حق دارید. این مسائلی است که باید در کودکی به عنوان بخش مهمی از زندگی آموزش داده می‌شد اما متأسفانه بسیاری از ما جز در ساعت کوتاه و محدود مدرسه به ورزش کردن نپرداخته‌ایم و وقتی که تصمیم به ورزش کردن گرفته‌ایم همیشه آن را به فردا انداخته‌ایم.

اما هیچ وقت منتظر نباشید که بالاخره آن فردایی که تصمیم دارید ورزش را شروع کنید برسد. همیشه بهانه‌ای وجود دارد برای اینکه چنین فردایی اصلاً نیاید. پس باید چه کرد؟ واقعیت این است که هیچ وقت انگیزه برای ورزش باعث نمی‌شود که از جای‌تان بلند شوید تا ورزش کنید. فقط ترکیبی از عادت، پافشاری و پابندی به برنامه است که این هدف را ممکن می‌سازد. ما همیشه دنبال یافتن دلیل برای ورزش کردن هستیم. این مثل این است که بخواهیم برای تمیز کردن دستشویی دنبال انگیزه باشیم. کسی که تجربه ورزش کردن ندارد معمولاً علاقه‌ای به انجام آن ندارد بهترین راه این است که فکر کنیم ورزش یک الزام است و باید در هر صورت به آن پایبند بود.

بد نشستن چه تاثیری بر سلامت بدن دارد



در میزان تمرکز، حافظه و یادآوری نیز تأثیر می‌گذارد. بد نشستن در هر سنی می‌تواند مشکل ساز باشد و این فقط مشکل افراد میانسال یا پیر نیست. کودکان در مدرسه و کسانی که فعالیت پشت میز زیادی دارند بیشتر در معرض خطر هستند.

برای پیشگیری از انحراف ستون فقرات و دردهای مزمن کمر و پشت باید به نحوه نشستن خود توجه کنید. از ساعت‌های طولانی نشستن پرهیز کنید. تمرین‌های ورزشی برای تقویت گردن و پشت را انجام بدهید و از میز و صندلی و مبلمان استاندارد برای کار استفاده کنید. هرگز بیش از سی دقیقه در یک وضعیت ثابت ننشینید و با تمرین‌های کششی عضلات گردن و شانه را تقویت کنید.

همه ما ساعت‌های پشت میز کار، مقابل تلویزیون و کامپیوتر و لپ‌تاپ و موبایل می‌نشینیم بدون اینکه توجهی به شکل و حالت بدن داشته باشیم. نتیجه ساعت‌ها کار در حالت نشسته و در وضعیت بد سردرد، کمر درد و دردهای مزمن گردن و پشت است.

درست نشستن در سلامت عضلات و استخوان‌های بدن نقش دارد. درست نشستن یعنی در وضعیت نشسته، شانه‌ها کاملاً عقب نگه داشته شوند و کمر صاف باشد.

وقتی به حالت قوز کرده می‌نشینید در ستون فقرات انحراف ایجاد می‌شود و این باعث دردهای عضلانی و استخوانی در ناحیه پشت، گردن و کمر می‌شود و این مساله حتی

باورهای اشتباه درباره قاعدگی

همه زنان به شکل‌های مختلف در دوره قاعدگی دچار مشکلات و ناراحتی‌هایی می‌شوند. پس از تجربه اولین قاعدگی یک مجموعه باید‌ها و نبایدها به زنان ارائه می‌شود که برخی از آنها اساساً باورهای اشتباهی هستند که ضرورتی ندارد بر طبق آن عمل شود.

مثلاً به زنان توصیه می‌شود که در این دوره، غذای تنده، چرب، کربوهیدرات، آب سرد و غذاهای اسیدی مصرف نکنند. به این فهرست با توجه به فرهنگ هر گروه و قومی می‌توان چیزهای بیشتری اضافه کرد. اما ایجاد محدودیت بدون اینکه دلیل آن را بدانید یک اشتباه است. هیچ پژوهش قطعی و علمی خاصی تا کنون توصیه نکرده است که زنان در این دوره چه باید بخورند و یا از چه غذایی پرهیز کنند. تقریباً هر چیزی که در بحثی توصیه به پرهیز آن شده است در جای دیگری تأیید شده است.

در این دوره واقعاً مهم نیست چه چیزی بخورید یا چه چیزی نخورید. به تجربه خودتان بیشتر از هر چیز دیگری می‌توانید اعتماد کنید. در این دوره هر چیزی که با وضعیت کوتاه مدت شما سازگار است و ناراحتی ایجاد نمی‌کند را می‌توان در رژیم غذایی قرار داد. واقعیت این است که رابطه بدون پیشگیری در هیچ دوره زمانی پیش‌پا پس از تخمک‌گذاری بی‌خطر نیست. و خیلی از روش‌های پیشگیری برای پیشگیری از انواع عفونت‌های ضروری هستند. بنابراین این باور اشتباه را کنار بگذارید و ابزارهای پیشگیری را همیشه استفاده کنید. باور اشتباه دیگر این است که عوارض سندرم قاعدگی را یک تصور ذهنی و خیالی فرض کنید. این سندرم مساله ذهنی نیست. واقعاً وجود دارد و باعث درد، ناراحتی، سردرد، دل‌درد، افسردگی و تغییر ذائقه می‌شود. بنابراین لازم است آن را جدی بگیرید و برای تسکین درد و احساس ناراحتی خود به فکر چاره‌باشید.

اما ایجاد محدودیت بدون اینکه دلیل آن را بدانید یک اشتباه است. هیچ پژوهش قطعی و علمی خاصی تا کنون توصیه نکرده است که زنان در این دوره چه باید بخورند و یا از چه غذایی پرهیز کنند. تقریباً هر چیزی که در بحثی توصیه به پرهیز آن شده است در جای دیگری تأیید شده است. در این دوره واقعاً مهم نیست چه چیزی



حفظ رابطه فقط به خوش رفتاری‌ها و محبت‌ها توجه می‌کند. بسیاری از زنان خیلی دیر متوجه می‌شوند که این رفتار محبت‌آمیز، انکار خشونت و نادیده گرفتن آن نیز یک رفتار بیمارگونه است.

نارضایتی قربانی مهم نیست

در یک رابطه سالم اگر شما به شریک زندگی‌تان بگویید که از رفتارش ناراحت هستید او قطعاً متأسف و ناراحت خواهد شد و تلاش می‌کند این نارضایتی را رفع کند. در یک رابطه خشونت‌آمیز چنین اتفاقی نمی‌افتد. او حتی برایش مهم نیست که قربانی رابطه چه می‌گوید، نارضایتی رانمی‌شنود و توجهی به آن نمی‌کند. اگر چیزهای مهمی در این رابطه شما را ناراحت می‌کند، همسر و شریک زندگی‌تان هیچ اهمیتی به حرفتان نمی‌دهد و راه خودش را ادامه می‌دهد این مساله مصداق خشونت خانگی و قابل توجه و نگرانی است.

همه ما گاهی به شکل نادرست و اشتباهی رفتار می‌کنیم. اما اگر شما وحشت زده و نگران هستید، یا فکر می‌کنید با وجود ناراحتی باید برخی از خواسته‌هایتان را رها کنید تا او خوب باشد و اگر او هرگز زیر بار اشتباهش نمی‌رود این مساله‌ای بسیار مهم است.

کنترل رابطه به شیوه‌های مختلف

کنترل و تسلط بر رابطه یکی از مصادیق بارز خشونت خانگی است و به شیوه‌هایی مثل، ممنوعیت خروج از خانه، دیدار دوستان یا خانواده و غیره اتفاق می‌افتد. کنترل درآمد خانواده، ممنوعیت کار و فعالیت‌های اجتماعی، محرومیت از پول، تصمیم‌گیری‌های یک نفره همگی مصادیق کنترل هستند.

در معرض حمله‌های خشونت‌آمیز

ممکن است هرگز کسی دست روی شما بلند نکرده باشد اما همواره آماج توهین‌ها و تحقیرها قرار گرفته باشید. آزارگر می‌تواند با یک اظهار نظر دردناک درباره باورها، ظاهر و اعمالتان جراحتهایی بسیار عمیق ایجاد کند. هر نوع اظهار نظر توهین‌آمیز، تحقیر و ایجاد کم‌بینی، تلاش برای از بین بردن اعتماد به نفس، مسخره کردن و متلک انداختن نشانه خشونت و آزار است. کسی که واقعا دوست‌تان داشته باشد هرگز به شما نمی‌گوید، چاق، بد ترکیب، احمق، بی‌عرضه یا دست و پاچلفتی.

به این مصادیق بارز خشونت توجه کنید و آنها را بشناسید و متناسب با شرایط زندگی خود به دنبال راهکارهایی برای پرهیز از خشونت باشید. روز منع خشونت علیه زنان یک یادآوری برای همه ماست تا معنای زندگی بهتر و سالم را بشناسیم. خشونت هیچ توجیهی ندارد. به نام دوست داشتن، حفظ ارزش‌ها، از روی ترس و ناآگاهی خشونت را پذیرا نباشید چون هر انسانی حق زیستن دارد و خشونت زندگی کردن نیست.



وقتی مشاجره به خشونت تبدیل می‌شود

• ریحانه دوستدار

خشونت علیه زنان واقعیت فراگیری است که به شکل‌های مختلف و بسیار پیچیده رخ می‌دهد. شاید فکر کنید خشونت علیه زنان یعنی کتک زدن و خشونت‌های فیزیکی و آسیب‌های جسمی. درست است که بخش زیادی از خشونت‌های خانگی علیه زنان شامل آزارهای جسمی و جنسی است اما فقط به آن محدود نیست. خشونت علیه زنان شکل‌های فراگیر و متفاوتی دارد. طبق آمارهای جهانی از هر چهار زن، سه نفر در معرض یکی از انواع خشونت قرار دارند. به همین دلیل در این مطلب به انواع رایج خشونت‌های رابطه علیه زنان پرداخته‌ایم.

خشونت‌های روانی و عاطفی طیف وسیعی از رفتارهای آزاردهنده و خشونت‌آمیز هستند که اغلب زیر چتر خشونت‌های خانگی قرار دارند. طبق تعریف سازمان جهانی حقوق بشر، خشونت خانگی «کنترل از روی اجبار» است؛ جایی که شریک و همسر دیگری را تهدید می‌کند، محدود نگه می‌دارد و در معرض خشونت‌های جسمی قرار می‌دهد.

خیلی از مصادیق خشونت خانگی قابل پیگیری از طریق قانون نیستند. اما این به معنای آن نیست که می‌توان ساده از آن گذر کرد. برای یک زندگی سالم و درست لازم است که بدانیم چگونه زندگی می‌کنیم و نسبت به وضع زندگی خود آگاه باشیم. دانش و آگاهی ما برای درک این مساله که آیا زیر چتر خشونت هستیم یا نه بسیار مهم است. مهم‌ترین پرسشی که راه ما را برای درک مساله

خشونت خانگی باز می‌کند این است که کنترل از روی اجبار یعنی چه؟

چیزی بیشتر از یک مشاجره

وقتی از خشونت خانگی حرف می‌زنیم منظور ما این نیست که یک مکالمه و بحث که ممکن است به تندی و تنش تبدیل شود یک نوع خشونت است. خشونت خانگی یک رابطه خشونت‌آمیز است که در آن فردی به شیوه‌های مختلف سعی می‌کند دیگری را تحت کنترل و اراده خودش در بیاورد و در دیگری احساس ترس و نگرانی نسبت به رابطه ایجاد کند.

یکی از رایج‌ترین انواع خشونت خانگی خشونت‌های عاطفی است که در یک بازه طولانی مدت در رابطه اتفاق می‌افتد و قربانی خشونت تحت کنترل عاطفی و روحی فرد دیگر قرار دارد.

ایجاد ترس برای قربانی

در خشونت‌های خانگی، آزارگر همواره با جنگیدن، تحقیر کردن، اجبار و فشار و تهدید پیش می‌رود و قربانی همواره از نتیجه اعمال خودش می‌ترسد. اگر شما از همسران می‌ترسید و دائماً مراقب رفتارتان هستید که مبادا رفتارتان نتیجه دلخواه و مطلوب او را نداشته باشد، اگر هرکاری را به شیوه مطلوب او انجام می‌دهید و یا اگر نگران هستید که باعث ناراحتی و رنجش او شوید این یعنی در معرض خشونت خانگی قرار دارید چون قربانی همیشه از واکنش آزارگر خود وحشت دارد و همواره روی لبه تیز راه می‌رود.

همه چیزهای کوچک مهم هستند

یک قربانی خشونت برای ساده‌ترین چیزها نیز

مواخذه می‌شود. او ممکن است بخاطر اینکه پنیر را در ظرف مناسب نریخته است و آن را به موقع در یخچال قرار نداده و یا بخاطر غذای شور و لباس اتو نکرده نیز در معرض خشونت، مواخذه، تحقیر و توهین قرار بگیرد. ممکن است بخاطر این چیزها حتی کتک بخورید یا فحشی رکیک بشنوید و بسیار تحقیر شوید. یک غذای شور می‌تواند برای یک قربانی خشونت، تهدید بزرگی به حساب بیاید.

خیابان یک طرفه

در ارتباط سالم شما همیشه در یک راه دوطرفه قرار دارید. به همان اندازه که نیازها و خواسته‌های طرف مقابل مهم است نیازهای شما نیز مهم و ضروری هستند. آزارگرها به شریک زندگی خود فکر نمی‌کنند.

اولویت همواره با آنهاست و هیچ ملاحظه و توجهی نسبت به نیازها، احساسات و خواسته‌های دیگری ندارند. آنها به رابطه به عنوان ابزاری برای برآوردن نیازهای خود نگاه می‌کنند. همه چیز فقط باید برای آنها فراهم باشد و رابطه فقط به همین دلیل شکل گرفته است.

هیچ اتفاقی نیفتاده است

بسیاری از آزارگرها طوری رفتار می‌کنند که اصلاً هیچ اتفاقی نیفتاده است و یا قربانی را متهم می‌کنند. این یک رفتار رایج در بسیاری از آزارگرانی است که دچار مشکلات روانی و اختلالات روحی هستند. این رفتار برای قربانی بسیار گیج‌کننده است و باعث می‌شود قربانی (در این جا زنان) دچار مشکلات بسیاری شوند. چرا که قربانی رفتارهای خشونت‌آمیز را اغلب نادیده می‌گیرد و برای

توصیه‌های عاشقانه

گفتگو کلید حل مشکلات

ارزش خانواده به فضای عاطفی آن است و این فضا در گرو تعامل انسانی زن و مرد ایجاد می‌شود. برای ایجاد فضای عاطفی هیچ راهی جز ارتباط کلامی وجود ندارد. در واقع سوء تفاهم‌ها، برداشت‌های غلط و منفی به علت نبود ارتباط کلامی ایجاد می‌شود. وقتی به اندازه کافی گفتگو نمی‌کنید یا وقتی هنگام اختلافات قهر می‌کنید، هر کدام از شما برای تحلیل



رابطه‌تان به تصورات و ذهنیت خود پناه می‌برید و ممکن است مبنای قضاوت‌هایتان اشتباه باشد. پس برای آنکه مشکلاتتان دامن‌دار نشود، با هم صحبت کنید، درباره اختلافاتان حرف بزنید و از هر فرصتی برای ارتباطات کلامی استفاده کنید. یادتان باشد در همین حین به فضای شخصی طرف مقابلتان هم احترام بگذارید. در واقع مقداری فاصله خوب است اما اگر بده‌بستان‌های عاطفی نباشد، زندگی شکننده می‌شود و زوجین باید برای ارتباط کلامی با یکدیگر وقت بگذارند. برای گفتگو با همسران از علایق مشترک و مسایل مهم روزمره شروع کنید و در خلال همین صحبت‌ها در صورت نیاز انتقادهای نگرانی‌ها و کمبودهای زندگی را مطرح کنید.

همسران ویافته‌ها

تفاوت‌های مغز در رفتار اجتماعی مرد و زن



محققان می‌گویند مغز رفتار اجتماعی در زنان و مردان را به شکل متفاوتی تنظیم می‌کند و ممکن است داروهای مربوط به روانپزشکی تأثیر عکسی بر این دو جنسیت داشته باشند. آنها دریافته‌اند انتقال دهنده‌های عصبی به شیوه‌ای متفاوت و معکوس در زنان و مردان عمل می‌کنند و بر پرخاشگری و سلطه‌گری تأثیر می‌گذارند. از آنجایی که دو خصیصه پرخاشگری و سلطه‌گری

با مقاومت در برابر استرس مرتبط هستند، این یافته‌ها بر پیشرفت شیوه‌های درمانی کارآمدتر مخصوص هر جنسیت در رابطه با اختلالات روانپزشکی ناشی از استرس تأثیر خواهند گذاشت. بد نیست بدانید که اختلالات روانپزشکی در زنان و مردان متفاوت است. به عنوان مثال، زنان بیشتر مبتلا به افسردگی و اختلال اضطراب می‌شوند، در حالی که مردان بیشتر از اتیسم و اختلال کمبود توجه رنج می‌برند.

با وجود این تفاوت‌ها، شیوه‌های درمانی برای هر دو گروه یکسان است. این مطالعه نشان می‌دهد تجویز داروهای متداول برای اختلالات روانپزشکی موجب افزایش پرخاشگری در زنان و ممانعت از پرخاشگری در مردان می‌شود.

• ریحانه دوستدار

چرا ایجاد انگیزه و ترغیب کودکان کار دشواری است؟ به عنوان والد ما گمان می‌کنیم که فرزندمان هیچ کاری را بدون فشار و اجبار ما انجام نمی‌دهد و اگر کمی گوشش را نییچانیم از جایش بلند نخواهد شد. اما واقعیت این است که همه تلاش‌های ما برای ترغیب کودک به انجام کاری فقط علیه خود ما و خواسته‌های ما است. چون هر تحریک و فشار و اجباری بدون تمایل درونی کودک فقط باعث ایجاد کشمکش و نزاع می‌شود.

اگر شما دائما تلاش می‌کنید وضعیت نمره و کار کلاسی فرزندتان را بهبود بدهید و موفق نمی‌شوید و یا اگر نمی‌توانید این انگیزه را در او بیدار کنید که نسبت به مراقبت‌های شخصی‌اش مسئولیت پذیر باشد ابتدا باید از خود این سوال را پرسید «مسئولیت من در این مورد خاص چیست؟ وظیفه او چیست؟» اگر فرزندتان وظایفش را انجام نمی‌دهد و بی انگیزه یا تنبل است وظیفه شما این است که به او نشان بدهید که زندگی واقعی چگونه است و مسئولیت چه معنایی دارد.

در دنیای واقعی اگر به اندازه کار نکنید، پول نخواهید داشت و اگر درس نخوانید، موقعیت مطلوب به دست نمی‌آورد. برای ایجاد انگیزه در کودک باید به او نشان بدهید که عواقب این بی انگیزگی چه خواهد بود. در عین حال باید متوجه این نکته نیز باشید که نشان دادن عواقب آن به تنهایی کافی نیست. به ویژه اگر این فقط یک تذکر زبانی باشد و او هرگز با عواقب واقعی بی مسئولیتی مواجه نشود.

والدین همیشه نگران موقعیت و شرایط فرزندشان هستند بنابراین برای از دست نرفتن یک موقعیت مسئولیت‌های کودک را نیز بر عهده می‌گیرند و فراموش می‌کنند که مسئولیت کار و انتخاب‌های هر کسی به عهده خودش است. از طرفی همیشه والدین تمایل زیادی به کنترل کودک دارند به همین دلیل تلاش می‌کنند خواسته‌ها و تمایلات خود را به زندگی کودک تحمیل کنند و او را به سمت و سوی خاصی هدایت کنند.

از قضا ممکن است کودک هم به خوبی پاسخ این درخواست‌ها را بدهد و انگیزه‌هایش را در جهت رضایت والدینش فعال کند اما این به معنای آن نیست که او واقعا با انگیزه است و از روی علاقه و شوق درونی کاری را انجام می‌دهد. نگرانی شما در مورد نداشتن انگیزه فرزندتان کاملا قابل درک است اما اگر به نتیجه نمی‌رسید حتما به این دلیل است که راهی که می‌روید اشتباه است.

بعضی از کودکان در انجام برخی از امور انگیزه کمتری دارند. آنها ممکن است باهوش باشند اما با این حال تمایلی برای فعالیت ندارند. مساله شما ممکن است این باشد که چرا فرزندتان با وجود

ترغیب کردن کودک بی انگیزه



هوش بالا نمی‌خواهد درس بخواند و یا چرا هیچ علاقه‌ای به انجام یک فعالیت ورزشی یا هنری ندارد و یا چرا هیچ وقت به دنبال سرگرمی نیست. مساله مهمی که در اینجا وجود دارد این است که تلاش شما برای ترغیب و تشویق فرزندتان به فعالیت نباید باعث تشدید بی انگیزگی او شود.

از خودتان این پرسش‌ها را پرسید:

– آیا شما این نگرانی را با غر زدن، سرکوفت، تحقیر، خشم و عصبانیت نشان می‌دهید؟
– آیا ناامیدی و نگرانی‌تان را با جیغ و داد و فریاد ابراز می‌کنید؟

– آیا بخاطر این مساله با والد دیگر دعوا می‌کنید و او را متهم می‌کنید که به اندازه کافی تلاش نکرده است؟

– آیا همه نگرانی شما بخاطر ناکامی‌ها و شکست‌های کودک است؟

اگر هر کدام از این رفتارها را انجام می‌دهید در واقع شما والدی سخت‌گیر هستید که فقط باعث بدتر شدن اوضاع فرزندتان می‌شوید. هر چقدر بیشتر بجنید و اضطراب ایجاد کنید فرزندتان را بی انگیزه تر خواهید کرد.

جلوی خشم و اضطراب را بگیرد

وقتی اضطراب و نگرانی نشان می‌دهید به احتمال زیاد کودک کاری که شما می‌خواهید را انجام می‌دهد اما فقط به این دلیل که از این وضعیت رها شود. این رفتار باعث ایجاد انگیزه در کودک نمی‌شود اما به او یاد می‌دهد که برای پرهیز از خشم و نگرانی دیگران کاری را انجام بدهد که آنها می‌خواهند صرف نظر از اینکه او اصلا چنین کاری را دوست دارد یا نه.

الهام بخش باشید

بهترین راه برای ایجاد انگیزه در کودک این است که تلاش برای این کار را متوقف کنید. به جای آن سعی کنید الهام بخش فرزندتان باشید. کاری که شما می‌کنید و میزان تلاش و روحیه شما در انجام فعالیت‌ها برای فرزندتان الهام بخش است. به رفتار و سبک زندگی‌تان توجه کنید.

آیا شما کارها را با علاقه و عشق انجام می‌دهید؟ آیا آدم با انگیزه و پر انرژی و عاشقی هستید؟ اگر صبح‌ها با قیافه در هم از خواب بیدار می‌شوید، یک صبحانه بسیار کم در دسرمی خورید، ساده‌ترین لباس‌ها را بر تن می‌کنید، همه کارها را فقط برای رفع نیاز انجام می‌دهید، هیجان ندارید، اهل تجربه چیزهای تازه نیستید، مشتاق یادگیری نیستید، اهل

مطالعه نیستید، سفر نمی‌روید، فقط چند نوع غذای ساده را می‌پزید و فقط کارهای روزمره را انجام می‌دهید نمی‌توانید انتظار زیادی از فرزندتان داشته باشید. سبک زندگی شما به فرزندتان می‌آموزد در مواجهه با جهان چطور رفتار کند.

انتخاب‌های او مهم هستند

یکی از مهم‌ترین دلایل بی انگیزگی فرزندتان می‌تواند این باشد که تصمیم گیرنده نهایی همیشه شما هستید. اگر شما روحیه کنترل‌گری دارید، انتخاب‌های او را کودکانه یا سطحی می‌دانید، مانع تجربه چیزهای تازه می‌شوید و دائما در برابر هر چیزی «نه» می‌آورید نباید انتظار داشته باشید که کودک با انگیزه باشد.

چیزی که برای شما جالب و محرک است قطعاً با فرزندتان فرق می‌کند. پس مانع تصمیم و انتخاب‌های فرزندتان نباشید. گاهی حتی اجازه بدهید راه خطرناکی را که انتخاب کرده است را برود و چیزهای تازه را تجربه کند.

به این پرسش‌ها پاسخ بدهید

– چه چیزی به کودک انگیزه می‌دهد؟

– او واقعا چه می‌خواهد؟

– چطور می‌توانم به او کمک کنم تا علایق تازه را پیدا کند؟

– اهداف و تمایلات او چه هستند؟

کمی دورتر بایستید و کودکان را به عنوان یک انسان مستقل تماشا کنید تا درک بهتری از او و نیازهایش پیدا کنید. از او پرسید و اجازه بدهید تا به پرسش‌هایتان همانطور که می‌خواهد (نه آنطور که شما می‌خواهید) پاسخ بدهد.

از کدام در وارد می‌شوید؟

دو در متفاوت را تصور کنید. در اول برای والدینی است که می‌خواهند به کودکانشان انگیزه بدهند و آنها را در مسیر مطلوب هدایت کنند: بیدار شو، برو مدرسه، درس بخوان، موفق باش و در دوم برای والدینی است که می‌خواهند انگیزه‌های درونی کودک را پرورش بدهند و تلاش می‌کنند کودک را به سمت خواسته‌ها و علایق شخصی خود هدایت کنند.

از کدام در وارد می‌شوید؟ اگر از در اول وارد شوید همواره باید کودک را با فشار، اجبار و جزا و پاداش پیش ببرید. اگر از در دوم وارد شوید کاملا وارد مسیر دیگری می‌شوید. در این صورت به جای اینکه بگویید «چرا دیروز درس نخواندی؟» از او می‌پرسید «چرا تصمیم گرفتی به جای دیروز، امروز درس بخوانی؟».

در این صورت شما شنونده احساس، خواسته و نیازهای کودکان خواهید بود و بهتر می‌توانید او را به راه مناسب هدایت کنید. انتخاب با شماست. اما اگر نگران بی انگیزگی کودکان هستید لطفاً از در اول وارد نشوید.

۰۰۰ اشتباهات رایج

کنترل خشم به جای فرو خوردن آن

خشم احساس قدرتمندی است که کنترل آن نیاز به مهارت و یادگیری دارد. اگر فرزندتان زیاد خشمگین می‌شود، راهش این نیست که او را از عصبانی شدن منع کنید. بلکه باید شیوه‌های درست ابراز خشم و شیوه‌های درست فکر کردن درباره مسائل را به او بیاموزید.

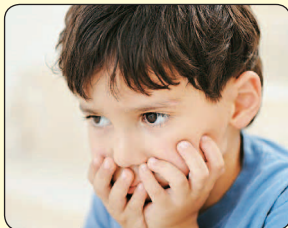
حل مساله را جایگزین رفتارهای پرخاشگرانه کنید. به او یاد بدهید که هر گاه خشم او برانگیخته شد، چند نفس عمیق بکشد، یک بار مشکل را در ذهن خود مرور کند و در نهایت به این فکر کند که چه کاری باید انجام داد. به او یاد بدهید تا به جای متهم کردن اطرافیان یا تفسیرسازی از رفتار دیگران، به احساسات خود و برداشت‌هایش رجوع کند. مثلاً بگوید «من حس می‌کنم...» «برداشت من این بود که...»، «احساس بدی دارم چون فکر می‌کنم...» همچنین فضاهایی برای تخلیه خشم او در نظر بگیرید تا وقتی عصبانی شد به آنجا برود و کارهای مشخصی را انجام دهد. مثلاً زیر دوش آب سرد برود، در اتاقش را ببندد و عصبانیتش را سر بالش خالی کند و کارهایی از این دست.



۰۰۰ بچه ها و یافته ها

استرس کودکی عامل فشار خون

طبق نتایج یک تحقیق جدید، دوره کودکی پراسترس ممکن است زمینه ساز بروز فشار خون بالا در برخی افراد در بزرگسالی باشد. همچنین محققان دریافتند داشتن والدین مبتلا به فشار خون بالا در سنین نسبتاً جوانی نیز موجب افزایش ریسک ابتلا به فشار خون بالا در کودک می‌شود. به گفته محققان، در مطالعه اول کودکان قرار گرفته در معرض استرس بسیار در معرض مشکلات



تنظیم کننده فشار خون در سنین بالاتر قرار داشتند. شائوینگ سو، استادیار دانشگاه آگوستا جورجیا، در این باره می‌گوید: «در افراد گروه که فاقد استرس در سنین پایین بودند، میانگین سطح فشار خون دیاستولیک در حدود ۶۰ است. اما افرادی که در محیطی پراسترس قرار دارند، ممکن است میزان فشار خون شان تا ۶۵ برسد که این اختلاف بسیار قابل توجه است». فشار خون دیاستولیک عدد پایینی و فشار خون سیستولیک، عدد بالایی است. محققین همچنین دریافتند اگر والدین قبل از سن ۵۵ سال مبتلا به فشار خون شوند، احتمال ابتلا فرزند به فشار خون بالا نیز بیشتر است. به گفته محققان می‌توان با مواردی نظیر تغذیه سالم، ورزش، ترک سیگار، ترک الکل و کاهش میزان استرس فعلی بر عوارض استرس دوران گذشته فائق آمد.

پروژه گازرسانی به ۱۶ روستای مرزن آباد به بهره‌برداری رسید



این سهم به ۶۵ میلیارد مترمکعب برسد و مصرف سوخت دوم به ۷ تا ۹ میلیارد مترمکعب کاهش یافت. محمد اسماعیل ابراهیم زاده مدیرعامل شرکت گاز مازندران هم با اشاره به این که برای گازرسانی به ۱۶ روستای مرزن آباد ۱۰۰ میلیارد ریال هزینه شده است تصریح کرد: ۲۰۰۰ انشعاب در این روستاها روی شبکه گازدار نصب خواهد شد. وی با بیان اینکه پروژه گازرسانی به ۱۶ روستای این منطقه در مدت کوتاهی با تلاش پیمانکاران پروژه به انجام رسیده است افزود: پیگیری نصب کنتور و روشن شدن علمک گاز منازل توسط اهالی روستاها باید صورت بگیرد. ابراهیم زاده ادامه داد: مشترکان باید به این امرهم توجه داشته باشند که پس از نصب علمک، سعی در اشتراک پذیری و اتمام کار آن داشته باشند و از مصرف نفت و گازوییل بپرهیزند، چراکه این کار برای دولت که مجبور به پرداخت یارانه می‌شود، مقرون به صرفه نیست.

مدیرعامل شرکت گاز مازندران با اشاره به این که پس از علامت گذاری علمک‌ها، باید لوله کشی گاز منازل از سوی مشترکان در دستور کار قرار بگیرد تأکید کرد: با تأکید نظام مهندسی و واریز پول به دفترپیشخوان دولت در مدت ۴۸ ساعت، گازرسانی انجام می‌شود. بنابراین از اهالی روستای کلنو می‌خواهیم در این زمینه کوتاهی نکنند. ابراهیم زاده با تأکید بر رعایت مسائل ایمنی از سوی مشترکان اعلام کرد: باید سعی شود از بخاری و آبگرمکن به صورت استاندارد استفاده شود و از بروشورهایی که در اختیار مشترکان قرار می‌گیرد به نحو درست استفاده شود. وی یادآور شد: خدمات نصب کنتور از سوی شرکت گاز به صورت رایگان است و کارکنان شرکت گاز به صورت ۲۴ ساعته خدمات را به مشترکان ارائه می‌دهند و این خدمتی است که از سوی دولت تدبیر و امید انجام می‌گیرد. مدیرعامل شرکت گاز مازندران با بیان اینکه گازرسانی از اعماق چهار هزارمتری در دریا تا لوله کشی، تبدیل در پالایشگاه مسیر طولانی را برای رسیدن به مراکز مربوطه طی می‌کند بیان کرد: تحمل این همه سختی از سوی دولت تنها به دلیل علاقمندی و وفاداری نظام به مردم شریف است.

بابل - خبرنگار اطلاعات: در مراسمی ویژه با حضور مسئولان کشوری، استانی و شهرستانی مشعل گاز ۱۶ روستای مرزن آباد روشن و پروژه گازرسانی به این روستاها به بهره‌برداری رسید. در این مراسم بهره‌برداری از این پروژه که حمیدرضا عراقی معاون وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران، دکتر ربیع فلاح استاندار مازندران، محمد اسماعیل ابراهیم زاده مدیرعامل شرکت ملی گاز مازندران، نماینده مردم نوشهر و چالوس در مجلس شورای اسلامی و مسئولین استانی و شهرستانی در روستای گویتربخش مرزن آباد حضور داشتند، عراقی معاون وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران، با تشریح توفیقات ارزشمند شرکت ملی گاز ایران در سه سال گذشته گفت: روزانه ۷۰۰ میلیون مترمکعب گاز در کشور مصرف می‌شود که معادل ۴ میلیون بشکه گاز طبیعی است. معاون وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران با تأکید بر این مطلب که باید نکات ایمنی را در مصرف گاز رعایت کرد افزود: ۷۰ درصد سوانح و اتفاقاتی که در بخش گاز برای هموطنان ما پیش می‌آید، ناشی از لوله‌های بخاری گازی است که باید در این زمینه نکات ایمنی را به طور جدی رعایت کرد. مدیرعامل گاز ایران با تبیین خدمات این شرکت خاطرنشان کرد: دولت تدبیر و امید در زمینه گازرسانی یک استثناست و در زمان تحریم و کمبود پول توانست ۱۱ هزار روستای کشور را گازرسانی کند، در صورتی که کل روستاهای کشور که از ابتدای انقلاب تا دولت تدبیر و امید گازرسانی شد، فقط ۱۴ هزار روستا بود.

عراقی با اشاره به این که نیروگاه‌های کشور به ۷۰ میلیون لیتر سوخت از جمله گاز طبیعی یا گازوییل نیازمند است، اظهار داشت: سوخت نیروگاه‌ها در سال ۹۲ در حدود ۷۰ میلیارد مترمکعب بوده است که ۳۵ میلیارد مترمکعب با گاز و نیمه دیگر با سوخت دوم تأمین می‌شد و در سال ۹۳ این رقم به ۵۰ میلیارد مترمکعب و سوخت دوم به ۲۰ میلیارد مترمکعب رسید و در سال گذشته به ۵۷ میلیارد مترمکعب افزایش یافته و قرار است تا پایان سال



در دومین نشست کارگروه بررسی عملکرد شوراهای شهر داری بابل چه گذشت؟

بحث و تبادل نظر شد. نکته مهم در این نشست، بررسی دقیق قوانین و اجرای صحیح آن در امور شهر و شهرسازی به ویژه در حوزه بوستان و فضای سبز و همچنین اگوکشی و ایجاد کانال بود و از دوگانگی رفتار متصدیان امور شهری از نحوه مواجهه با معضلات مشابه از جمله هرس و قطع درختان و غیره مواردی بیان شد. در ادامه جلسه کارشناسان دیدگاههای خود را در زمینه اجرای تشریفات مناقصه‌ها پیش از اجرای میدانی هرنوع پروژه، حرفه‌های درآمد زا برای ایجاد اشتغال جوانان، هزینه‌های ساخت کانال و پیاده راه سازی و همچنین پاسخگو نبودن شهردار در رویارویی با پیشنهادها و راهکارهای برون رفت از چالش‌ها و موانع از سوی کارشناسان و اعضای شورای اسلامی شهر بابل از دیگر سرفصل‌ها و موضوعات تبیین شده دومین کارگروه این جلسات بود که به نحو شایسته‌ای هم این نشست مدیریت شد. در پایان این جلسه، جمع‌بندی‌ها و تصمیماتی اتخاذ شد و به تأیید افراد حاضر در جلسه رسید تا به سمع و نظر امام جمعه شهر، معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان بابل و رئیس شورای اسلامی شهر بابل رسانده شود و مسئولان مرتبط هم متعاقب آن ضمن مطالعه تصمیمات و مصوبات کارگروه، در صورت لزوم پیگیری‌های لازم را انجام دهند.



خدمت به شهر و پیشرفت و شکوفایی دیار خودشان بسته‌اند، می‌تواند برای شهر فرهیخته و دارالمومنین بابل که متأسفانه سالهاست از عدم انسجام مدیریت حقیقی رنج مضاعف می‌برد، امری خوش یمن و مبارک به حساب آید. این نکته شاید حرف به گزافی نباشد که همین عدم انسجام راستین مدیریت سالیان دراز است که به عنوان حلقه مفقوده این شهر از آن نام برده می‌شود. به هر روی در جلسه کارگروه مذکور، بوستان و فضای سبز و قوانین قطع و هرس غیراصولی درختان در این شهر به اصطلاح سرسبز و خرم، از سوی حاضرین از جمله محمد حسین منصف عضو شورا و دبیرموقت جلسه و جمعی از کارشناسان و اصحاب رسانه

یک کلام مهندسی شهر از خود بر جای بگذارند. از سویی هم باید توجه داشت که این جلسات خالصانه و بی‌ریا به رغم آنکه از اغراض سیاسی به دور است، با این وجود این نوع جلسات نباید با اغراض پشت پرده سیاسی و جناحی درآمیزد و متعاقب آن اهداف بلند و غایی و پر بازده این جلسات به ناکجا آباد کشانده شود. از سوی دیگر، امروزه هرچند که در بخش مهندسی و مبلمان شهری مانند همه ارکان زندگی اجتماعی و فردی نیاز ضروری به طرح و برنامه‌ریزی است، لکن داشتن پشتیبان و عقبه متخصص و مشاورانی متعهد، جوان و پرنرزی که بدون چشمداشتی دل در گرو

می‌شود. هرچند تا کنون شهردار، معاونان و برخی از اعضای شورای اسلامی شهر رغبت و روی خوشی به این جلسات (که تاکنون دو جلسه برگزار شد) نشان ندادند و در جلسات حضور پیدا نکردند. از نگاه راقم سطور، این نشست‌ها با اندکی اصلاحات و تغییرات در شیوه اجرا و وجود میهمانان با ترکیبی از کارشناسان جوان و نیز با تجربه ترها و پرهیز از هرگونه حاشیه پردازی‌ها و بحث و جدل‌های احساسی و یکسویه و فرد با فرد با حضور صمیمانه و بی‌پیرایه مسئولان بارویکردی مدبرانه و خوشبینانه، می‌توانند رهاوردی مطلوب در عرصه عمران شهری، زیبا سازی و مبلمان شهری، هدف گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها و در

بابل - سیدحسین شفیعیان - خبرنگار اطلاعات: دومین جلسه شورای کارگروه بررسی عملکرد شورا و شهرداری شهرستان بابل در زمینه فضای سبز، بوستان و قوانین قطع و هرس غیراصولی درختان با شرکت کارشناسان شهرسازی، عمران، حقوق و فعالان اجتماعی، مدیران سایت‌ها و شبکه‌های مجازی و خبرنگاران با ریاست محمدحسین منصف رئیس کمیسیون پژوهشی، فرهنگی، آموزشی و هنری شورای اسلامی شهر بابل و دبیرموقت کارگروه در محل سالن جلسات شورای اسلامی شهر بابل تشکیل شد. نشست کارگروه بررسی عملکرد شورا و شهرداری بابل که هدف از آن هم اندیشی، نقدسالم و صادقانه و شفاف در حوزه‌های اجتماعی، شهری، عمرانی و فرهنگی برای پیشبرد، بالندگی و توسعه این شهر است، اولین جلسه آن در ماه مهر برگزار شده و موضوعات جلسات معمولاً پیرامون ناهنجاری‌های عمرانی و چالش‌های گوناگون مسائل شهری با دعوت از مسئولان شهر به ویژه شهردار، معاونان و اعضای شورای اسلامی شهر بابل و کارشناسان ارشد و متخصصان عرصه عمران، شهرسازی، حقوق و فعالان اجتماعی و رسانه‌های مکتوب و شبکه‌های مجازی، واکاوی‌ها، بحث‌های داغ کارشناسی اما دلسوزانه و با نیت پاک و موشکافانه‌ای برپا

فعالیت‌های بسیج رسانه بابل



مجدد آنگاه به طرح‌ها و برنامه‌های آینده کانون بسیج رسانه بابل اشاره و تصریح کرد: طرح‌های مطلوبی در آینده در بخش‌های گوناگون مانند برگزاری اردو و فوق برنامه، حلقه‌های صالحین، تشکیل قرارگاه رسانه، دیدار با خانواده‌های شهدای تازه تفحص شده، مسئولان شهر، امام جمعه، تشکیل کلاسهای آموزشی، تهیه سالن ورزشی برای ورزش خبرنگاران، پیگیری تسهیلات بانکی برای اعضا و غیره به مرحله اجرا در خواهد آمد. وی اضافه کرد: با تحقق اجرای این برنامه‌ها به دنبال فراهم سازی امکانات رفاهی، آموزشی و فرهنگی برای خبرنگاران بسیجی فعال و متعهد این شهرستان هستیم تا به این وسیله در بحث فرهنگ سازی و ارتقای آن و ایجاد وحدت و انسجام میان اهالی رسانه گام‌های اصولی و مؤثری برداریم.

محقق سازیم. وی در ارتباط با فعالیت‌های انجام شده کانون بسیج رسانه بابل تصریح کرد: از زمان کوتاه تشکیل این کانون، چند برنامه چون دیدار با خانواده معزز شهدا، شهدای مدافع حرم و شهید شاخص شهرستان شهید سید محمد موسوی عکاس هنرمند و تجلیل از دوتن از خبرنگاران فرهنگی این شهرستان سیدحسین شفیعیان چناری و مهدی زمانی و تجلیل از خبرنگاران فعال بسیج در روز خبرنگار با همکاری اداره کل مخابرات مازندران و فرماندهی سپاه ناحیه بابل و همچنین تهیه بلیت نیم بهای استخر، پیگیری بیمه تأمین اجتماعی و تکمیلی که در این رابطه در نظر است این بیمه از سوی فرماندهی سپاه انجام گیرد، نشست اعضای شورای بسیج رسانه با سرهنگ پاسدار علی اکبر محمد پور فرمانده سپاه ناحیه بابل به اجرا در آمد.

از سایر برنامه‌های اجرا شده هم می‌توان به برگزاری مراسم زیارت عاشورا در اداره ارشاد بابل، عزاداری در ایام محرم، تعامل و همکاری صمیمانه با مسئولان روابط عمومی ادارات و برگزاری جلسات کانون بسیج رسانه به میزبانی و همت عالی روابط عمومی ادارات به ویژه روابط عمومی دانشگاه صنعتی مرحوم نوشیروانی، اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی اشاره کرد.

همت فرماندهی سپاه پاسداران ناحیه در دو بخش «خواهران و برادران» تشکیل و سپس در اولین فرصت با عضوگیری و استقبال خوب اقشار گوناگون عرصه خبر، ساماندهی آن هم با رعایت همه جوانب امر انجام گرفت.

مسئول بسیج رسانه شهرستان بابل سپس با اشاره به اهداف بسیج رسانه اضافه کرد: نخستین هدف بسیج رسانه استفاده از همه پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های افراد مستعد و نخبه در بحث ظرفیت‌شناسی، تسلط افراد به مسائل دینی، ارتقای سطح معلومات و آگاهی‌های رسانه‌ای اصحاب خبر در برابر همه هجمه‌های فرهنگی دشمنان، تشکیل جبهه متحد رسانه‌ای با گفتمان انقلاب اسلامی و تقویت جبهه رسانه انقلاب در مسائل جنگ نرم است.

وی درباره گروه‌های رسانه‌ای زیر پوشش گفت: بسیج رسانه متشکل از خبرنگاران، عکاسان، سردبیران، تصویربرداران، فیلم سازان، موزعین جراید و غیره است. مجرد درباره نحوه فعالیت‌های کانون بسیج رسانه شهرستان خاطر نشان کرد: به دنبال تشکیل این نهاد مردمی در نخستین گام، تشکیل شورای بسیج رسانه متشکل از خبرنگاران باتجربه و نام‌آشنا در سراسر کار قرار گرفت که جلسات این شورا همه ماهه برگزار می‌شود و سعی ما بر این است در صورت امکان جلساتی را با عنوان «جلسه عمومی» با حضور همه اعضا

بابل - خبرنگار اطلاعات: جواد مجرد مسئول بسیج رسانه شهرستان بابل به مناسبت روز بسیج مستضعفین با حضور در دفتر نمایندگی روزنامه اطلاعات این شهر در یک گفتگوی اختصاصی به سئوالات مطروحه خبرنگاران ما پاسخ داد.

وی ابتدا در زمینه اهداف تشکیل بسیج چنین گفت: امروزه دیگر ضرورت تشکیل بسیج براحدی پوشیده نیست و با عنایت به هجمه‌ها و تحریم‌های ناجوانمردانه استکبار جهانی و برخی کشورهای حامی شیاطین ریزودرشت به این مرزوبوم و ایجاد تنگناهای اقتصادی و مقابله و ایستادگی جانانه بسیج و همه نیروهای ارزشی کشور در مقابل همه تهاجمات نظامی و فرهنگی می‌توان از تفکرات و اهداف بلند و عمیق امام راحل در تشکیل بسیج پی برد. در بحث بسیج رسانه‌ها هم، در حالی که تقریباً همه نهادها و دستگاه‌های اداری و خدمات رسانی، کارگری، مساجد، محلات و غیره تشکیل‌ها و پایگاه‌های بسیج در سراسر شهرهای کشور پایه گذاری و سازماندهی شده است.

بسیج رسانه هم به دلیل ایجاد مسائل تنش زای فرهنگی به ویژه شبیخون فرهنگی و جنگ نرم و به تعبیر رهبر معظم انقلاب در سطح شهرهای استان مازندران تشکیل شد. خوشبختانه در بهمن ماه سال گذشته بسیج رسانه بابل به

تحصیل ۱۶ هزار دانش آموز بابتی در ۱۱۰ مدرسه غیر دولتی



بابل - خبرنگار اطلاعات: همت احمدی مدیر آموزش و پرورش شهرستان بابل با اعلام این خبر ۱۶ هزار دانش آموز شهرستان در ۱۱۰ مدرسه غیردولتی تحصیل می‌کنند، گفت: با این حساب ۲۳ درصد از دانش آموزان این شهرستان در مدارس غیردولتی به کسب علم و دانش مشغول هستند. وی ادامه داد: از حدود ۱۶ هزار دانش آموزی که در مدارس غیردولتی این شهرستان در حال تحصیلند، ۶۳ مدرسه پسرانه با ۸ هزار و ۶۲۱ دانش آموز و ۴۷ مدرسه دخترانه با ۷ هزار و ۳۵۶ دانش آموز در بخش مدارس غیردولتی شهرستان بابل در حال فعالیت آموزشی و تربیتی هستند.

مبارزه شیمیایی با آفت باید آخرین راهکار باشد

تغذیه و پیشگیری از بیماریهای دام با حضور ۲۳ نفر روز از فراگیران بامدرسی دکتربردی در مرکز جهاد کشاورزی احمدچاله پی تشکیل شد. در این کلاس آموزشی درباره موضوعاتی چون برقراری ایمنی مناسب در دامها، تغذیه مناسب، آب سالم در سلامت دام، عدم ذخیره علوفه به مدت طولانی، اطمینان بهره وران از نبود کپک و قارچ زدگی واجسام خارجی در علوفه ها در زمان مصرف آموزش های لازم ارائه شد و آنگاه در پیرامون پیشگیری از بروز بیماریها که نقش اساسی در افزایش بازدهی سلامت دام خواهند داشت و عوامل انتقال بیماریها، روش پیشگیری و شناسایی و درمان بیماری - اقدامات بهداشتی، محل نگهداری دام، مراقبت، پرورش و تغذیه مناسب و آب سالم در سلامت دام آموزش ضروری داده شد. مهندس طاهری سپس درباره فعالیت های انجام شده جهاد کشاورزی در ماه گذشته اظهار داشت: در بحث فعالیت های انجام شده در ماه مهر، می توان نشست کارگروه رفع تداخلات اراضی ملی، دولتی و غیره با حضور ادارات ثبت و اسناد و املاک، منابع طبیعی و آبخیزداری، ساماندهی مدیریت امور اراضی استان و کارشناسان مرتبط امور اراضی در محل مدیریت و همچنین نشست هم اندیشی و بررسی مسائل و مشکلات بخش کشاورزی با حضور مسئولان استانی، شهرستانی و تشکلهای مختلف کشاورزی در محل مدیریت و برگزاری سومین جلسه کشاورزی با حضور اکثریت اعضا را نام برد.

بابل - خبرنگار اطلاعات: به منظور مصرف بهینه سموم نباتی و کاهش اثرات مخرب سموم شیمیایی، یک دوره کارگاه آموزش مهارت مصرف بهینه سموم با حضور ۴۵ نفر روز از فراگیران به مدت دو روز در روستای بوله کلا از توابع مرکز جهاد کشاورزی بیشه شمالی برگزار شد. مهندس سیداحمد طاهری مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بابل گفت: کشاورزان عزیز باید آگاه باشند که مبارزه شیمیایی با آفات و بیماریها به عنوان آخرین راهکار و در صورت عدم تأثیر سایر روشها با رعایت اصول ایمنی انجام گیرد. وی افزود: در کارگاه آموزشی یاد شده، مدرس این کلاس آموزشی، پیرامون رعایت موارد مصرف بهینه و مناسب آفت کش، از جمله شناسایی دقیق آفت برای مبارزه، تهیه هرگونه سم با ارائه نسخه صادره از سوی گیاه پزشکان کلینیک های گیاه پزشکی رعایت عوامل تأثیر گذار سموم کشاورزی مانند شرایط سمپاشی، تجهیزات در مصرف و زمان مناسب مبارزه و دقت در برچسب روی قوطی سم و اجرای دستورالعمل را تشریح کرد. مدیر جهاد کشاورزی بابل با اشاره به رعایت بهداشت دام، ضد عفونی و سمپاشی بموقع جایگاه نگهداری دامها، از بین بردن محل تجمع حشرات و انجام واکسیناسیون علیه بیماریها از سوی دامداران خاطرنشان کرد: براین اساس در چارچوب برنامه های آموزشی و ترویجی به منظور ارتقای علمی و تجربی بهره برداران، یک دوره کلاس آموزش مهارتی اصول

افتتاح اتاق بازی در بیمارستان روحانی بابل با اسباب بازیهای نذری

سخت بیماران کودک باشد ذکر کرد. وی بیان کرد: ترویج فرهنگ بازیهای سالم و دور ماندن از بازیهای الکترونیکی و مشابه که باعث بیماریهای روحی و جسمی می شود از اهداف دیگر این طرح است. وی افزود: کودکان با دریافت یا مشاهده اسباب بازیهای مناسب سن خودشان ابتدا با فرهنگ بازی آشنا شده و سپس با افزایش سن در شکل گیری نحوه برقراری ارتباط با دیگران را فرا می گیرند. این مسئول گفت: برخورد واجب می دانم که از همراهی و همدلی افرادی که در این امر خیر شرکت داشتند تشکر کنم. امیدوارم نعمت سلامتی همواره نصیبشان باشد و در همه امور موفق باشند.



استفاده کنند. رئیس بیمارستان روحانی بابل هدف از اجرای این طرح را نقش بستن لبخند زیبا بر روی لبهای کودکان و همچنین مشارکت مردم مهربان بابل و استان مازندران در ایجاد لبخندهای مهربانی که می تواند تسکین دهنده

بابل - خبرنگار اطلاعات: دکتر محمد صادقی رئیس بیمارستان آیت الله روحانی (ره) بابل از افتتاح اتاق بازی بخش اطفال با مشارکت مردم عزیز خبر داد. وی گفت: طرح نذر اسباب بازی برای بخش قلب اطفال از ۱۸ آبان تا ۱۵ آبان به مدت هفت روز برگزار شد که با استقبال چشمگیر همشهریان و هم استانی های عزیز و مهرورز قرار گرفت، به طوری که حجم زیادی از هدایای مردمی برای کودکان و بیماران قلب اطفال جمع آوری شد. دکتر صادقی تأکید کرد: وسایل هدایی مردم شریف بابل در اختیار بخش قلب اطفال قرار می گیرد تا کودکان این بخش در دوران بستری پس از جراحی قلب باز و آنژیوگرافی از آنها

قلم، کتاب و کتابخوانی از نظر اسلام بسیار مهم است

و تصریح کرد: خانواده نخستین جامعه ای است که کودک با آن آشنا می شود، گفتار و مهمتر از آن رفتار اعضای خانواده در شکل گیری شخصیت کودک تأثیر بسزایی دارد به همین خاطر اعضای خانواده می توانند در بالا بردن سرنانه کتاب و ایجاد یک جامعه دوستار کتاب و کتابخوانی نقش آفرینی کنند. وی ادامه داد: برای پیشگیری از معضلات اجتماعی، بالا بردن سطح تحصیلی نوجوانان و جوانان و پیشرفت وضع فرهنگی خانواده باید آنان را به مطالعه تشویق کرد و براساس اهمیتی که دین اسلام و بزرگان ما برای مطالعه قائل هستند، باید برای دفاع از آرمان های دینی و فرهنگ اسلامی - ایرانی و جبران عقب ماندگیها و رسیدن به یک خودباوری فرهنگ مطالعه در کشور ماهمگانی شود. ابراهیم زاده مدیرعامل شرکت گاز استان مازندران با اشاره به ارزش زیاد و مهم قلم، کتاب و کتابخوانی از دیدگاه اسلام گفت: زبان قلم خیلی مؤثر است و باید نسبت به آن توجه بیشتری شود.



بابل - خبرنگار اطلاعات: محمد اسماعیل ابراهیم زاده مدیرعامل شرکت گاز مازندران در بازدید از نمایشگاه کتاب استان به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی گفت: کتاب و کتابخوانی از مقوله های قابل توجه فرهنگی و ترویج آن در جامعه ضروری است. وی با تأکید بر اثرات عمیق کتاب در گسترش فرهنگ جامعه و سرعت بخشیدن به پیشرفت روزافزون آن، خاطرنشان کرد: توسعه و رشد جامعه را نمی توان بدون در نظر گرفتن مطالعه و کتاب مورد بحث قرار داد و جامعه کنونی ما به تلاش، همبستگی و همراهی همگانی نیازمند است که در این میان کتاب می تواند نقش بسزایی داشته باشد. وی تصریح کرد: جامعه ما برای رشد و پویایی خود باید مطالعه را در کنار سایر کارهای روزانه در زندگی وارد کند و کتاب در سبد کالای خانواده ها بعنوان یک امر مهم و اصل اولیه قرار گیرد. مدیرعامل شرکت گاز استان نقش خانواده ها را در گسترش فرهنگ مطالعه کتاب بسیار مهم و اساسی دانست

چند خبر از شورای اسلامی شهر بابل

بابل - خبرنگار اطلاعات: لایحه پیشنهادی تسهیلات تشویقی عوارضی سال ۹۵ شهرداری بابل از سوی شورای اسلامی شهر بابل به تصویب رسید.

* بازدید رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر بابل از نمایشگاه کتاب در موزه بابل
* تشکیل کمیته ۴ نفره هماهنگی تحقیق و تفحص‌ها برای پیگیری امور اداری و مالی، باحضور جعفر واثقی، جعفر آقاجان پور و مهدی علیجانه‌زاده کاشی و علی شکاری پور رودباری

* رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر بابل از مدال آوران ورزش قهرمانی استقبال و تجلیل به عمل آوردند

* برگزاری آیین تجلیل از دونخبه برتر کشور با حضور رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر بابل در سالن اجتماعات

* بررسی مشکلات محلات اسلام، حیدرکلا و بازگیرکلا و در کمیسیون مشترک

* دیدار خانم مرمر فیروز پور رئیس شورای اسلامی شهر بابل با خندان دل معاون عمرانی وزیر کشور

* همکاری شورا در ساخت مرکز پژوهشکده سرطان شناسی در شهرستان بابل
* حضور مرمر فیروز پور رئیس شورای اسلامی شهر و علی شکاری پور رودباری رئیس شورای اسلامی شهرستان و سخنگوی شورا در مراسم گرامیداشت تجلیل از دو پژوهشگر حوزه مازندران شناسی در سالن اجتماعات مجتمع سینمایی ارشاد اسلامی بابل

* حضور محمد حسین منصف، فرامرز ابوالحسنی عضو شورای اسلامی شهر بابل و حاج حمید آدینه پور رئیس سابق کنگره شهدای بابل در مراسم باشکوه اربعین اباعبدالله الحسین (ع) در کربلای معلا

انهدام باند سارقان خفت گیر در بابل



بابل - خبرنگار اطلاعات: چهار متهم به خفت‌گیری و سرقت از زنان از اعضای اندی معروف به فرفره دستگیر شدند. سرهنگ سیدمحسن جعفری فرمانده انتظامی شهرستان بابل با اعلام این خبر خاطر نشان کرد: در پی کسب خبری مبنی بر خفت‌گیری و سرقت از زنی در یکی از مناطق مسکونی این شهر که منجر به مصدومیت زن و انتقال وی به بیمارستان شد، موضوع به طور ویژه در دستور کار پلیس آگاهی این فرماندهی قرار گرفت. مأموران با انجام یکسری اقدامات اطلاعاتی و فنی رد جوانی ۱۶ ساله را در این پرونده پیدا کردند و دریافتند این فرد با طرح دوستی و به بهانه تفریح با همکاری سه نفر از دوستان همکلاسی‌اش با استفاده از یک دستگاه موتورسیکلت اقدام به خفت‌گیری و سرقت از زنان کردند. وی افزود: متهمان پس از دستگیری در تحقیقات و بازجویی‌های فنی پلیس، ضمن اقرار به بزه انتسابی به چهار فقره سرقت دیگر هم اعتراف کردند. متهمان پس از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضایی شدند.

پیشرفت ۳۰ درصدی طرح توسعه اورژانس بیمارستان روحانی بابل

از دیگر مزیت‌های اورژانس این مرکز دانست و گفت: اورژانس قلب در فضای فیزیکی مجزا در واحد اورژانس به منظور خدمات رسانی به بیماران حاد قلبی ایجاد شده است. هرسینی در پایان این گفتگو از زحمات بی دریغ دکتر ربیعی رئیس دانشگاه علوم پزشکی بابل برای گسترش اورژانس تشکر کرد.

مراجعین ارائه کنیم. هرسینی تصریح کرد: با طرح توسعه اورژانس علاوه بر اضافه شدن تختها، اتاق پزشک، اتاق پزشک اسکرین، اتاق پزشک مقیم، اتاق احیاء، خوابگاه استراحت پرسنل آقا و خانم نیز در فضای جدید ایجاد خواهد شد. وی افزود: یکی از امتیازات ویژه این مرکز مجهز بودن به باند بالگرد است. وی همچنین وجود اورژانس ویژه قلب را

بابل - خبرنگار اطلاعات: طرح توسعه اورژانس بیمارستان آیت‌الله روحانی (ره) که از شهریور ماه امسال آغاز شده است در دهه فجر امسال افتتاح خواهد شد. مهندس علی هرسینی مدیر امور عمومی و فنی و مهندسی بیمارستان آیت‌الله روحانی (ره) شهرستان بابل با اعلام این خبر گفت: ساخت آن از پیشرفت ۳۰ درصدی برخوردار است و همکاران فنی در ۲ شیفت کاری تلاش دارند این پروژه در کوتاهترین زمان در ایام دهه فجر افتتاح کنند و مردم شریف این شهر بتوانند از امکانات آن بهره‌مند شوند. مهندس هرسینی ادامه داد: پس از راه اندازی این پروژه تختهای اورژانس این بیمارستان از ۳۹ تخت به ۶۰ تخت افزایش می‌یابد. وی همچنین شمار مراجعان بیماران به واحد اورژانس این بیمارستان را در هفت ماهه نخست امسال ۴۵ هزار نفر اعلام کرد و افزود: این حجم مراجعات بطور متوسط ۹۵ درصد اشغال تخت بیمارستان را شامل می‌شود. این مسئول این نوید را به همشهریان و هم استانیهایی عزیز داده است که با افتتاح ۳۰۰ مترمربع به واحد اورژانس و اضافه شدن ۲۱ تخت بتوانیم خدمات مناسب تری به

تجلیل از ۲ پژوهشگر در حوزه مازندران شناسی

بابل - خبرنگار اطلاعات: در مراسمی با حضور حجت‌الاسلام والمسلمین روحانی امام جمعه بابل، مهندس عباسپور معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان، حسین نیاز آذری نماینده مردم در مجلس، همت احمدی مدیر آموزش و پرورش، محمدی فیروزجایی رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، مرمر فیروزپور رئیس شورا، علی شکاری پور عضو شورا و رئیس شورای شهرستان، رضوی معاون مدیرکل اداره ورزش و جوانان، سید مرتضی حسینی مدیر اجتماعی - فرهنگی و ورزشی شهرداری و جمعی از استادان و نویسندگان در محل سالن اجتماعات اداره ارشاد بابل برگزار گردید، از دو تن از پژوهشگران حوزه مازندران شناسی به نام‌های یوسف الهی و شهرام قلی‌پور با اعطای لوح سپاس تجلیل شد.



تهیه و تنظیم اخبار و گزارشها: سید حسین شفیعیان - آسیه خسروی اردبیلی



دفتر نمایندگی روزنامه اطلاعات در بابل

آماده پذیرش آگهی برای ویژه‌نامه اطلاعات بابل، صفحات داخلی و نیازمندیهای روزنامه اطلاعات و گزارش خبری است.

متقاضیان گرامی می‌توانند به نشانی بابل - خیابان نیما (شهر یار پوری سابق) طبقه فوقانی نمایندگی روزنامه اطلاعات

مراجعه و یا با شماره تلفن دفتر ۰۱۱-۳۲۱۹۸۰۰۸ تماس حاصل فرمایند.